

Een biopsychosociaal emotiemodel



Een dynamisch driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag

Markus van Alphen

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the author.

Website: MarkusvanAlphen.nl

Foto door [Foto Sushi](#) on [Unsplash](#)

Verwijzing naar dit document:

- Van Alphen, M. F. (2023). *Een biopsychosociaal emotiemodel - een dynamisch driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag*. Amsterdam: Bureau de Excellente Organisatie.

Voor degenen die dit document liever in boekvorm willen, kijk op Amazon.

Introductie

Als bedenker van het Observatief Luisteren heb ik in mijn eerste boek (Van Alphen, 2015) een hoofdstuk gewijd aan een theoretische onderbouwing van een emotiemodel. In de tweede druk van Psychosociale Gespreksvoering (Van Alphen, 2019) heb ik dat model verder verfijnd om te komen tot het dynamische driehoeksmodel situatie-emotie-gedrag. Voor sommige van mijn lezers is de theoretische onderbouwing juist belangrijk, voor andere lezers is het genoeg om alleen het model zelf ter beschikking te hebben. Vandaar dat in de derde druk van Psychosociale Gespreksvoering (Van Alphen, in voorbereiding) en mijn boeken over Excellent Leiderschap (Van Alphen, 2023) ik alleen nog *verwijs* naar de theoretische onderbouwing. Die onderbouwing beschrijf ik in dit document.

Dit document bevat een stevig stuk theorie over het verband tussen denken, voelen en doen. Goed observatief luisteren eist dat je bewust bent wat er zich allemaal in de ander afspeelt; welke emoties roepen het gesprek op? Om empathisch te kunnen reageren, begrijp je goed hoe denken, voelen en doen elkaar beïnvloeden en hoe moeilijk die verhouding soms kan zijn. De theorie in dit document is om beter te begrijpen wat emoties zijn en waarom ze zo belangrijk zijn. Paragraaf 4.1 geeft je een inleiding op basis van het biopsychosociale gebouw van Watkins, de paragrafen 4.2 tot en met 4.5 beschrijven de theoretische bouwstenen voor de onderdelen bio, psycho, sociaal en bestaande emotietheorieën. Tezamen leiden de bouwstenen tot het allesomvattende Dynamische Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag, dat ik in paragraaf 4.6 weergeef. De Dynamische Driehoek Situatie-Emotie-Gedrag is de basis van observatief luisteren en is voor iedere psychosociale hulpverlener belangrijk om te begrijpen en toe te passen.

Markus van Alphen
Najaar 2022

Inhoudsopgave

Introductie	iii
1. Emotie: de ontbrekende schakel tussen communicatie en betekenis	1
1.1 Jij en de ander: welbevinden.....	1
1.2 Het biopsychosociaal uitgangspunt.....	5
1.3 Een biopsychosociaal model voor gedrag.....	7
1.4 Emoties en biologie	11
1.5 Psychologische processen bij emotie.....	21
1.6 Sociale processen en emotie	26
1.7 Emotietheorieën	38
1.8 Dynamisch Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag	42
Besluit.....	49
Dankwoord.....	51
Literatuur	53

1. Emotie: de ontbrekende schakel tussen communicatie en betekenis

Van jou als professional wordt meer verwacht dan alleen basisgespreksvaardigheden. Je voert immers gesprekken die dieper gaan dan koetjes en kalfjes. We beginnen daarom met behoeften en dan in het bijzonder wat mensen nodig hebben voor een gevoel van welbevinden.

1.1 Jij en de ander: welbevinden

Wat heb jij op je werk nodig om happy te voelen? Beantwoord die vraag eerst even voor jezelf. Typische antwoorden zijn: waardering, vrijheid, ontwikkeling, enzovoort. Wanneer ik deze vraag aan groepen tijdens trainingen stel, hoor ik zelden het woord “geld”. Dit komt overeen met de woorden van HR-wetenschapper Aukje Nauta (Groothengel, 2020): *“Je moet mensen goed belonen. En er daarna alles aan doen om ze zo snel mogelijk te laten vergeten dat ze voor het geld werken.”* Of van auteur Daniel Pink (2018): *“If you don’t pay people enough, they won’t be motivated. The best use of money as a motivator, is to pay people enough to take the issue of money off the table, so they’re not thinking about the money, they’re thinking about the work.”*

Ja. Mensen werken om een salaris te verdienen. Als we het hebben over werkgeluk en welbevinden, echter, dan blijkt beloning een zogenoemde hygiënefactor: Als er *te weinig beloning* is, dan zijn werknemers *ontevreden*. Het omgekeerde is niet waar. Eenmaal in voldoende mate aanwezig motiveert geld nauwelijks en heeft daarmee weinig impact op het welbevinden (Pink, 2018).

Maar wat is welbevinden dan? Welbevinden is de mate waarin iemand zich tevreden voelt met haar of zijn (werk)leven (NJI, sd). Je kunt onderscheid maken tussen fysieke basisbehoeftes die nodig zijn om te overleven, zoals voedsel, water, warmte en veiligheid; en psychische basisbehoeften, waarover zo dadelijk meer. Onder zowel barre omstandigheden (met weinig fysieke basisbehoeftes aanwezig) als overvloedige omstandigheden kunnen mensen zich zowel gelukkig als doodongelukkig voelen. Ik werkte bijvoorbeeld in een grote vluchtelingenkamp waar de omstandigheden ronduit onveilig waren en mensen al blij waren iets te eten te vinden in een

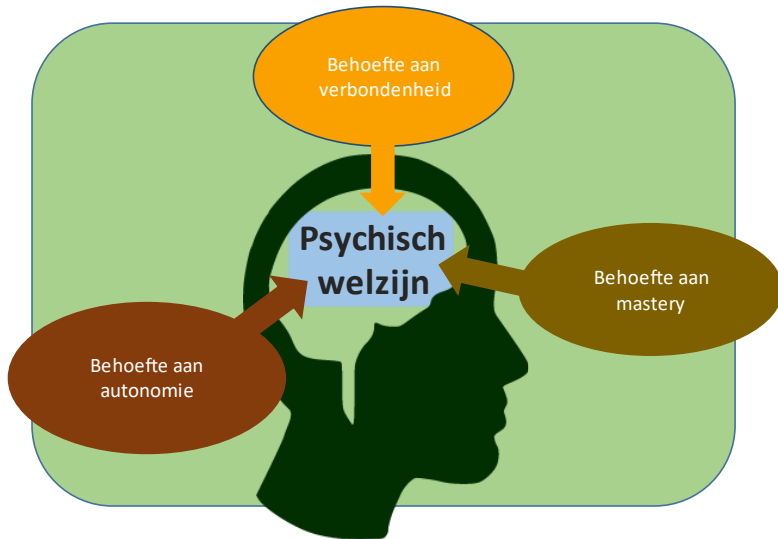
prullenbak. Toch waren de mensen in die vluchtelingenkamp overwegend blijde mensen. Ik zie ook mensen die in weelde leven en doodongelukkig zijn.

Welbevinden blijkt niet te maken te hebben met geld of goed, maar met de mate waarin een mens zich autonoom en verbonden voelt en in staat is om de wereld het hoofd te bieden. De zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2019) omschrijft deze drie basisbehoeften voor (psychisch) welbevinden als volgt (zie ook figuur 1.1):

- De behoefte aan **autonomie**: de behoefte om zelf te bepalen wat je doet en niet onder druk te staan of gedwongen te worden om iets te doen.
- De behoefte aan **competentie**: de behoefte om op een doeltreffende manier met je omgeving om te gaan en met de uitdagingen die de omgeving met zich meebrengt.
- De behoefte aan **verbondenheid** met anderen: de behoefte om positieve relaties met anderen op te bouwen en je geaccepteerd en geliefd te voelen.

Alle drie behoeftes hebben overlevingswaarde: verbinding betekent onder meer veiligheid, de veiligheid van de groep. Mastery (soms in het Nederlands vertaald in competentie of vakmanschap) maakt dat je iets te bieden hebt aan de groep en daarom voor de groep interessant bent en niet zal worden verstoten. En autonomie geeft zekerheid: je mag zijn wie je bent en daarom word je als mens geaccepteerd binnen de groep. Dit betekent dat je je pas autonoom kunt voelen als je je ook veilig voelt.

De zelfdeterminatietheorie stelt dat de drie psychische basisbehoeften universeel van aard zijn en dat naarmate deze drie behoeften beter vervuld worden, mensen een hoger welzijn ervaren (Van den Broeck, Ferris, Chang, & Rosen, 2016). Voelt iemand zich geblokkeerd in het bevredigen van een of meer behoeften, dan vermindert haar of zijn welbevinden. Kort-door-de-bocht kun je stellen dat als je iemands behoefte aan verbinding blokkeert, dan leidt dat tot somberheid, blokkeer je de behoefte aan autonomie, dan leidt het tot frustratie en blokkeer je de behoefte aan mastery, dan leidt dat tot angst. Sowieso is bekend dat welke vorm van uitsluiting dan ook, dit hetzelfde pijncentrum in de hersenen activeert als bij fysieke pijn (Open Universiteit, 2019).



Figuur 1.1 De drie psychische basisbehoeften volgens Deci en Ryan (2000)

De mate waarin een psychische basisbehoefte vervuld moet worden, verschilt

Mensen verschillen in de mate waarin elk van de drie behoeften voor hen bevredigd moet worden (Flunger, Pretsch, Schmitt, & Ludwig, 2013). Sommige mensen zullen bijvoorbeeld een veel grotere behoefte hebben aan verbondenheid dan anderen. De *mate van vervulling* van elke van de drie individuele behoeften – of deze groot of klein is – staat dus centraal voor iemands welbevinden.

Mastery is een veel breder begrip dan alleen competentie. Competentie is er wat mij betreft slechts een onderdeel van: het gevoel goed te zijn in wat je doet. Het bevat ook de behoefte zich te ontwikkelen, beter te worden in wat zij of hij doet, nieuwe dingen (erbij) te leren en zich professionaliseren. Nog belangrijker: het gevoel zinvolle activiteiten werk te doen.

Als iemand jou op een onvriendelijke of ronduit onbeschofte manier bejegt, wat doet dat dan met jou? Op zijn minst tast dit je behoefte aan verbinding aan – je voelt je wellicht zelfs verstoten en daardoor onveilig. De veiligheid van de groep lijkt een raar begrip wanneer je bedenkt dat de samenleving zo individualistisch is ingericht. Toch is de individualistische samenleving schijn: kijk vanavond maar eens op je bord en bedenk hoeveel

mensen erbij betrokken zijn geweest om jouw eten voor elkaar te krijgen. Of hoeveel mensen er in de lage landen betrokken zijn bij het onderhoud van de dijken opdat we droge voeten mogen hebben. Mensen hebben elkaar nodig, we zijn van elkaar afhankelijk.

Ik ben van mening dat de behoefte aan verbondenheid wellicht de meest fundamentele behoefte is van de mens. Wij zijn nu eenmaal sociale wezens en we hebben de ander nodig.

Autonomie, mastery en verbinding: de basis van psychisch welbevinden

Voor welbevinden is de vervulling van drie psychische basisbehoeften van belang: ieder mens heeft de behoefte aan autonomie, mastery en verbinding, al verschillen mensen in de mate waarin deze vervuld moeten worden voordat zij zich tevreden voelen over hun leven. Wanneer de behoeftes in voldoende mate worden vervuld, geeft dat iemand een gevoel van zekerheid en veiligheid en vergroot het haar of zijn welbevinden.

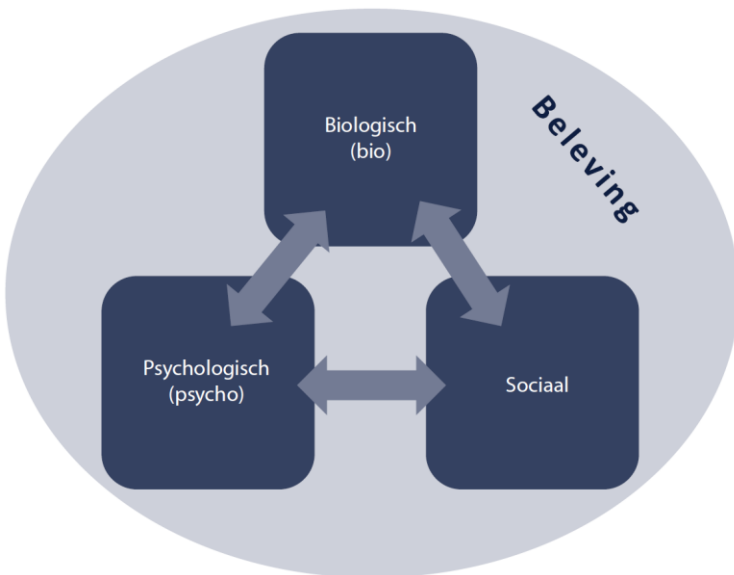
1.2 Het biopsychosociaal uitgangspunt

Welbevinden ervaar je dus pas als je (psychische) basisbehoeften voldoende vervuld zijn. Welbevinden geeft je een goed gevoel, het ontbreken ervan een negatief gevoel.

De scheiding tussen lichaam en geest is misschien wat vager dan de meeste mensen denken. Jouw overtuiging over stress heeft bijvoorbeeld effect op jouw lijf, waarover meer in paragraaf 1.4. Ik verkies een holistische visie, dat de mens een biopsychosociaal wezen is (Kiesler, 1999; Tomkins, 1995). Dit houdt kort gezegd in dat de beleving tot stand komt in de wisselwerking tussen drie gebieden van de mens:

- biologisch
- psychisch
- sociaal

Zowel positieve als negatieve belevingen ontstaan en worden beïnvloed vanuit elk afzonderlijk gebied en de drie gebieden beïnvloeden elkaar, zie figuur 1.2.



Figuur 1.2 Het biopsychosociale model: gebieden beïnvloeden elkaar

Als mensen problemen ondervinden in de manier waarop zij hun leven ervaren, dan ligt zowel het probleem als het antwoord op alle drie gebieden, al zal de nadruk soms meer op het ene gebied liggen dan op het andere.

Ook jij bent een biopsychosociaal wezen

Niet alleen de ander is een biopsychosociaal wezen. Ook jij. Misschien is dit wel een cruciaal inzicht, want een tegeltjeswijsheid zegt: je kan iets niet geven wat je zelf niet hebt. Het helpt al enorm als je doorhebt hoe de drie gebieden bij jou zijn gesteld. Dat je weet hoe goed te zorgen voor jezelf op alle drie gebieden zodat je iets te geven hebt aan een ander.

Biologie, psychologie en de sociale omgeving

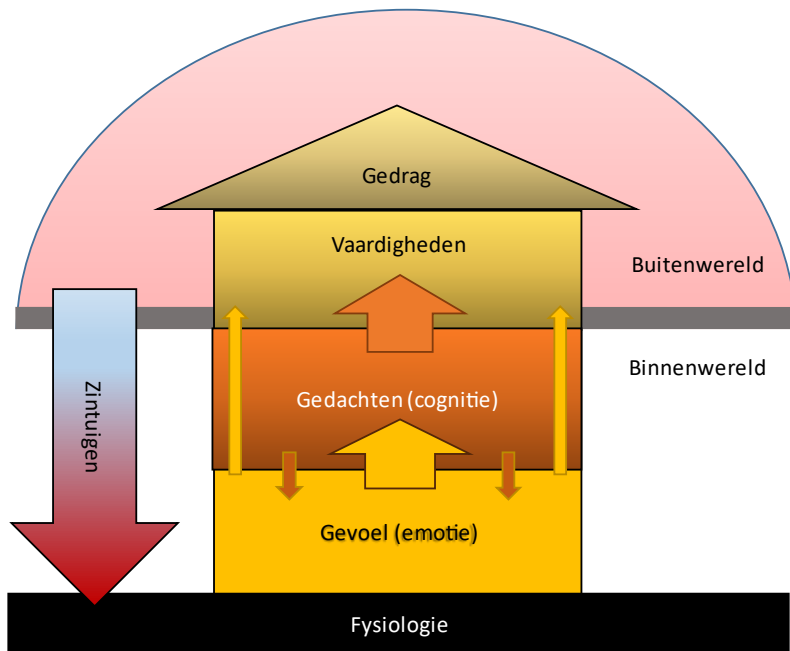
De scheiding tussen lichaam en geest is dun en de mens is geen eiland. Ervaring komt tot stand in de wisselwerking tussen drie gebieden van de mens: de biologie (oftewel het lichaam), het psychologische gebied en de sociale omgeving.

1.3 Een biopsychosociaal model voor gedrag

Als inleiding begin ik met gedrag. Waarom doen mensen wat zij doen? Vaak een reden om psychologie te gaan studeren! Als excellente gespreksvoerder helpt het als je inzicht hebt in hoe gedachten, gevoel en gedrag onderling met elkaar samenhangen. Ik begin met het biopsychosociaal model voor *gedrag* van Alan Watkins (2013).

Alleen over een vaardigheid beschikken wil nog niet zeggen dat je de deze daadwerkelijk inzet

Over het algemeen wordt gedacht dat om iets te kunnen, het voldoende is als je over de juiste vaardigheden beschikt. Vraagje: wanneer kregen medewerkers in jouw organisatie voor het laatst een of andere vaardigheidstraining? Bijvoorbeeld elkaar aanspreken, of zoiets? Vervolg vraag: hoelang na de training hielden zij dat nieuwe gedrag vol? De ervaring is niet lang. Meestal na enkele dagen valt iedereen weer terug in het oude gedrag. Alleen over een vaardigheid beschikken, wil nog niet zeggen je die vaardigheid ook daadwerkelijk *inzet*.



Figuur 1.3 Biopsychosociaal model voor gedrag (aangepast naar Watkins, 2013)

Voordat je daadwerkelijk een vaardigheid gaat inzetten, wil je eerst weten op welk moment, in welke situatie dat gewenst is (probleemoplossend vermogen) en geloven dat die vaardigheid daadwerkelijk het gewenste resultaat gaat opleveren. Ofwel, je gelooft in je eigen kunnen. Beide, probleemoplossend vermogen en geloof in eigen kunnen (of *self-efficacy* (Bandura, 1977)), zijn onderdeel van het cognitieve domein. Waar gedrag en vaardigheden (mits ingezet) zichtbaar zijn in de buitenwereld, zijn cognities dat niet.

Dit zien we terug in Watkins model, gedrag is (het doen) gevisualiseerd als het dak van een gebouw en het gebouw eronder als de gedragsvaardigheden waarover een persoon beschikt. Cognities liggen onder de oppervlakte en vormen de eerste kelder van het gebouw (zie figuur 1.3). Als jij denkt dat het toch geen zin heeft je collega aan te spreken, zelfs al beschik je over die vaardigheid (immers, daar heb je net een training voor gevolgd), ga je dat gewoon niet doen.

Hoe je je voelt heeft invloed op je denken

Hoe je je voelt, beïnvloedt je denken. Als je bijvoorbeeld een aantal nachten niet goed hebt geslapen, dan voel je je niet lekker en dit beïnvloedt je vermogen tot nadenken, hoe jij tegen jezelf aankijkt (je zelfbeeld en je eigenwaarde), je geloof in je eigen kunnen en de fut om überhaupt iets te ondernemen. De tweede kelder is wat het gevoel of het emotionele landschap wordt genoemd. Je moet meer dan alleen denken dat je iets kunt. Je zal ook voelen dat je het aandurft en de energie hebt om het aan te kunnen. Je gaat ook pas iets doen op het moment dat je je veilig genoeg voelt om het te doen. Als jij je niet lekker in je vel zit dan heb je waarschijnlijk weinig zin je collega aan te spreken, zelfs al heb je die vaardigheid. Ook als jij je niet veilig voelt in je team, ga je je collega zeker niet aanspreken.

Hoe je je voelt heeft veel meer invloed op je denken dan andersom

Hoe jij je voelt, beïnvloedt direct en indirect (via je denken) wat je uiteindelijk doet. Gevoel heeft veel meer invloed op je denken dan andersom. Het denken beïnvloedt zeker ook het gevoel. Wanneer jij je bijvoorbeeld alle keren herinnert dat je je hebt geschaamd, voel je je opnieuw beschaamd. Dat kan omdat iets in de huidige situatie je triggert. Of als je je suf piekert om een oplossing voor een situatie te bedenken en dit levert geen succes op, dan voel je je machteloos. Soms zetten mensen positief denken in om negatieve emoties het hoofd te bieden. In de praktijk blijkt het moeilijk realiseerbaar en helpt het hooguit maar even. Positief

denken is een cosmetische ingreep en heeft geen blijvend effect: je gevoel beïnvloeden met je gedachten gaat moeizaam. Stel je voor dat je een aantal dagen ruzie hebt met je partner of met je beste vriend(in), je slaapt slecht en je voelt je miserabel – ik kom eraan en ik zeg tegen jou: “Ach, stap erover heen”. Hoe gemakkelijk gaat positief denken je gevoel beïnvloeden, denk je? Waarschijnlijk krijg ik van je de (innerlijke) middelvinger!

Emoties ervaar je lichamelijk en zintuigen verbinden de buitenwereld met de binnenwereld

Gevoelens veranderen voortdurend en ervaar je lichamelijk. Je weet dat je verschillende emoties op verschillende plekken in je lichaam voelt – herinner je even aan hoe het voelt verliefd, boos, bang of verdrietig te zijn. Onder de tweede kelder staat het fundament: de fysiologie, met als verbindende factor tussen de binnen- en buitenwereld: de zintuigen. Via je zintuigen en lichaam worden prikkels omgezet naar elektrische, elektromagnetische en biochemische signalen die op hun beurt weer leiden tot gevoelens en gedachten.

Je kunt in het model van Watkins het biopsychosociale uitgangspunt herkennen: de zintuigen en fysiologie zijn biologie, het voelen en denken zijn psychisch en alles in de buitenwereld (het zichtbare gebied) omvat de sociale arena. Dit model geeft een raamwerk voor zowel gedrag als voor emoties. Het verklaart waarom trainingen vaak niet het gewenste effect hebben. Wil je nieuw gedrag laten beklijven zodat het een gewoonte wordt (er even vanuitgaande dat de omgeving ook de behoefte heeft dat je deze vaardigheid gaat inzetten), dan zal de cirkel bij herhaling doorleefd moeten worden: gedrag, effect op de omgeving, waargenomen via zintuigen, emoties, gedachten en vervolgens de keuze die vaardigheid vaker in te zetten. Daar schort het nu vaak bij trainingen: er is in organisaties vaak te weinig aandacht voor de borging van die training. De training wordt gegeven en na afronding blijft het daarbij.

Terug naar behoeftes en welbevinden

Welbevinden ervaar je pas als je (psychische) basisbehoeften voldoende vervuld zijn. Welbevinden geeft je een goed gevoel, het ontbreken ervan een negatief gevoel. Deze emoties zetten je aan tot iets doen om te zorgen dat je behoeftes juist wel en soms zelfs blijvend worden vervuld. Emoties komt uit Latijn: e-movere: bewegen van of naartoe. Slotsom: emoties motiveren.

Koppeling tussen doen, denken en voelen

Je voert bepaald gedrag pas uit als je over de juiste vaardigheid beschikt, weet welke vaardigheid wanneer in te zetten en ook gelooft dat je in staat bent dat gedrag succesvol uit te voeren. Hoe je je voelt heeft gevolgen voor je denken en of, en hoe je een vaardigheid uitvoert. Emoties worden lichamelijk ervaren en via de zintuigen verbind je de buitenwereld met de binnenwereld. Daarmee is de cirkel rond: wat in de buitenwereld gebeurt, leidt via de zintuigen en het lichaam tot het ervaren van emoties, die het denken beïnvloeden en daarmee de keuze van welke vaardigheden je gaat inzetten. Dit leidt tot gedrag (een reactie op de situatie in de buitenwereld) en zal invloed hebben op de situatie in de buitenwereld. Kortom, emoties motiveren!

1.4 Emoties en biologie

Zo komen we terecht bij emoties. Stel je een leven voor waarin je geen enkele emotie ervaart. Zou je ongelukkig zijn? Nee, want dat is een emotie. Zou het leven saai zijn? Dat ook niet. Geen emotie ervaren betekent geen beleving. Emoties hebben zin. Emoties geven betekenis aan je leven, ze vertellen je wat je aandacht behoeft, ze vertellen je wat belangrijk is, waar je blij van wordt en waarvan verdrietig. Emoties zetten je aan tot iets doen om te zorgen dat je behoeftes worden vervuld. Als emoties zinloos waren dan had de evolutie ze lang geleden al eruit geprogrammeerd. Emoties zorgen dat je weet dat je leeft en motiveren je.

Dat biologie een rol speelt in het ervaren van emoties staat inmiddels op verschillende vlakken vast.

De rol van de amygdalae

LeDoux (1996) ontdekte de rol van de amygdalae (twee kleine organen in het middenbrein) in wat hij de snelle maar slordige verwerking van een prikkel noemde. Dit in tegenstelling tot de diepe verwerking via de neocortex (de ‘nieuwe hersenen’, waar de complexere verwerking plaatsvindt). Elke prikkel die je aandacht trekt, wordt gelijktijdig op twee manieren geïnterpreteerd: via een snelle, automatische route en via een langzame, doordachte route.

Met een voorbeeld geïllustreerd: je loopt in de schemering de tuin in en plotseling zie je een slang. Het effect is een schrikreactie, al je aandacht is gericht op die slang. Biologisch gezien zijn het je amygdalae die de prikkel omzetten naar een alarmsignaal. Je denkt er niet eens bij na, je lichaam wordt onmiddellijk en automatisch in een staat van paraatheid gebracht. Corticosteroïden (zogenoemde stresshormonen) zorgen ervoor dat adrenaline in je bloedstroom vrijkomt, waardoor je hartslag omhoog gaat, je ademhaling versnelt, energie via je lever vrijkomt en alle beschikbare bronnen beschikbaar worden gesteld aan je spieren. Dit wordt de fight-flight-freeze-(vechten-vluchten-bevriezen)respons genoemd. Evolutionair gezien een heel verstandige respons: je bent nu gereed om je uit de situatie te vechten, deze te ontvluchten of te verstarren. De respons verhoogt daarmee je kans op overleven. Instinctief ‘weet’ jij dat slangen slecht kunnen zien en dat bevroren jou de beste kans op overleving geeft. Als je heel stil staat, dan is de kans groter dat die slang jou niet eens zal zien en je

niet zal bijten. Je blijft als aan de grond genageld staan. Intussen is de prikkel ook doorgestuurd naar de langzame route, naar de neocortex, waar hij nauwkeuriger wordt verwerkt. Nu pas vallen de details je op. Aha. Die slang is de tuinslang! Het alarm wordt afgeblazen, je hartslag wordt rustiger, je haalt weer makkelijker adem en je aandacht kan weer verslappen.

Zo is er onderzoek dat uitwijst dat het limbische systeem (onderdeel van het middenbrein, de amygdalae zijn ook een onderdeel van het limbische systeem) een spil is in het ervaren van emoties. Zo blijkt bijvoorbeeld de grootte van de zogenoemde caudate nucleus verband te houden met hoe angstig mensen zijn aangelegd (Delgado, Stenger, & Fiez, 2004). Het gaat over delen van je hersenen: over fysiologie dus. Net zoals temperament gedeeltelijk uit aanleg voortkomt, lijkt dat ook op te gaan voor het vermogen om emotie te ervaren. Beide, temperament en het vermogen om emotie te ervaren, komen voort uit een biologische basis.

Basisemotionele reflexen

Het is duidelijk dat een pasgeboren baby iets beleeft. Omdat je een baby nog niet kan vragen naar haar of zijn beleving, leid je dat af uit haar of zijn gedrag. Uit meerdere onderzoeken blijkt – zoals onderzoeken uit de jaren vijftig van Tomkins (1995) en de jaren zeventig van Ekman (1980) en vele anderen die daardoor zijn geïnspireerd – dat bepaalde lichamelijke uitingvormen over meerdere culturen bij alle baby's aanwezig zijn en dat alle baby's bepaalde responsen uniform uiten. De conclusie is dat bepaalde basisresponsen en -reflexen vanuit de biologie zijn meegegeven: ze zijn goeddeels aangeboren, niet aangeleerd. Om dit te illustreren zie je een aantal van deze basisemotionele reflexen bij een baby in afbeelding 1.4, 1.6 en 1.7.

Baby's kunnen al vanaf een heel jonge leeftijd gezichtsuitdrukkingen imiteren, volgens Field en Walden (1982) al vanaf enkele minuten na de geboorte. Het gaat alleen om het *imiteren* van basale uitdrukkingen, die niet in het geheugen zijn ingeprent. Wanneer conditionering precies begint is niet duidelijk, maar je kunt ervan uitgaan dat een kind vanaf de geboorte (en misschien ook ervoor) gaat leren naar aanleiding van wat er met haar of hem gebeurt. Vanaf een leeftijd van tien maanden gaat imitatie samen met een vorm van bewustzijn (Legerstee & Markova, 2008). De vraag is of zo'n gezichtsuitdrukking een weerspiegeling is van een bepaalde emotie. Volwassen gezichtsuitdrukkingen geven ten dele wel iets prijs over de emotionele beleving. Ten dele, omdat een mens door het socialisatieproces

regels aanleert voor hoe en wanneer emoties mogen worden geuit. In deze paragraaf kijken wij echter nog niet naar de emoties die worden ervaren, maar naar de basale lichamelijke uitdrukkingen die aangeboren zijn. Om te benadrukken dat het om biologische programmering gaat, wordt de term *basisemotionele reflexen* gebruikt.

Jargon & definitie - Biologische factoren voor emotionele beleving

- **Stimulus:** een prikkel of een situatie die een bepaalde reactie teweegbrengt of een reflex triggert.
- **Basisemotionele reflex of basisrespons:** Biologisch van aard. Wanneer een basisemotionele reflex getriggerd wordt (door een definieerbare stimulus), dan volgt de activatie van een mechanisme, leidend tot een bepaalde opeenvolging van biologische gebeurtenissen die lichamelijk gevoeld (ervaren) worden.



Afbeelding 1.4 Basisemotionele reflex ‘bezorgdheid–kwelling’

Het uitgangspunt is dat de basisemotionele reflexen helpen om op gepaste wijze te reageren op gebeurtenissen en voor een baby om de juiste aandacht aan de ouders te ontlokken. Tomkins (1995) beschrijft een negental basisemotionele reflexen die naar zijn mening leerprocessen en uiteindelijk alle ervaringen van de mens besturen: bij de baby heel basaal en bij de volwassene als een complex samenspel tussen biologie en psychische betekenissen. Heel beknopt zegt Tomkins dat elke basisemotionele reflex een bepaalde ‘lading’ heeft. Door leerprocessen koppel je deze ladingen aan

bepaalde situaties, waar je vervolgens weer betekenis aan koppelt. De lading bepaalt waar je je aandacht op richt, wat je als belangrijk beschouwt en wat je onthoudt. Maar pas op: een basisemotionele reflex is niet hetzelfde als een emotie.

Mensen merken een situatie pas op nadat de basisemotionele reflex is getriggerd

De biologische grondslag is logisch verklaarbaar: het is belangrijk om te kunnen inschatten wát je aandacht nodig heeft en wat niet. Uit evolutionair standpunt puur voor levensbehoud: als niets je aandacht trok, dan zou de eerste de beste hongerige leeuw aan jou zijn maaltijd hebben. Vandaag de dag gaat het over overleven in een complexe wereld. Voordat je überhaupt ergens op reageert, zal het eerst je aandacht trekken. Tomkins beweert dat je je van niets echt bewust wordt, dat niets urgent wordt, zonder dat het eerst versterkt wordt door een biologische respons. Kortom, er gebeurt iets in het lichaam dat als signaal dient. Tomkins gaat uit van negen fysiek aangeboren basisemotionele reflexen (hij noemt ze basisresponsen): dit zijn bepaalde lichamelijke reacties die zich zelfs bij pasgeboren baby's voordoen en die nauwelijks anders zijn bij volwassenen, zie tabel 1.1. Omdat de basisemotionele reflexen lichamen zijn, hebben deze responsen altijd hun werking, onafhankelijk of een persoon zich ervan bewust is of niet.

Een aantal van de basisemotionele reflexen kun je herkennen in de afbeeldingen 1.4, 1.6 en 1.7. Een opmerking bij tabel 1.1 is dat sommige van de basisemotionele reflexen genoemd worden naar volwassen emoties. Dit wil niet zeggen dat baby's deze emoties ervaren zoals volwassenen dat doen, maar dat de uitdrukking van die basisemotionele reflex goeddeels overeenkomt met de typische lichamelijke uitdrukking bij volwassenen wanneer zij deze emotie ervaren.

Tabel 1.1 De negen basisemotionele reflexen volgens Tomkins

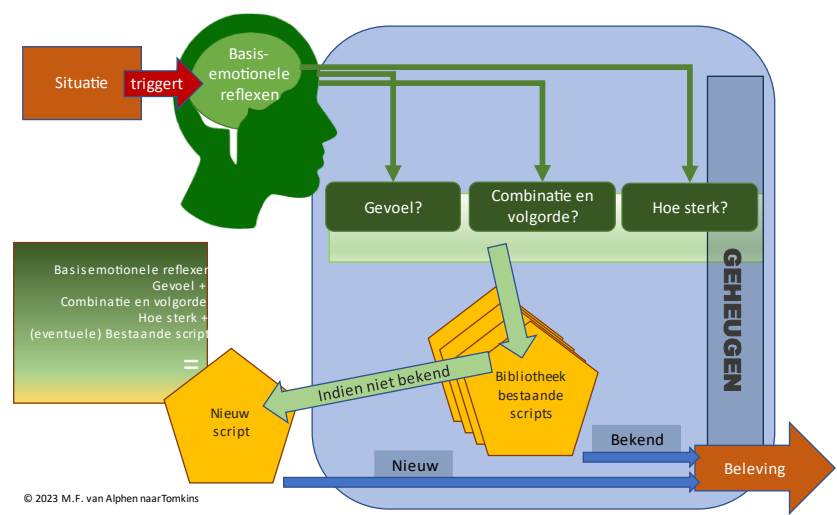
Lading	Emotie	Basisemotionele reflex
Negatief	Bezorgdheid – kwelling	Snikken, huilen, opgetrokken wenkbrauwen, tranen, rode wangen, met armen en benen slaan. Zie afbeelding 1.4.
	Walging	Nek neigt naar voren en het hoofd naar beneden; onderlip en tong steken wat uit (als bij een vieze smaak).
	Afgrijzen	Opgetrokken bovenlip, hoofd neigt naar achteren (als bij stank).
	Boosheid – woede	Algemene spierspanning, geklemde kaken, wenkbrauwen omlaag, schreeuwen, rood gezicht, sterk toegenomen hartslag en ademhaling.
	Angst – verschrikking	Gefronst voorhoofd, wit wegtrekken, staren, sterk toegenomen hartslag en ademhaling.
	Schaamte – vernedering	Afgewende blik, hoofd omlaag, afdraaien, blozen, ineenduiken.
Neutraal	Verrassing – schrikken	Knipperen, wijd opengesperde ogen, oh!-effect. Zie afbeelding 1.6.
Positief	Nieuwsgierigheid – opwinding	Gefronste wenkbrauwen, volgen met de ogen, opletten, luisteren, licht toegenomen hartslag en ademhaling.
	Geluk – vreugde	Ontspannen gezicht, open mond, glimlachen, stralende ogen, lachen. Zie afbeelding 1.7.

Ook herinneringen triggeren de basisemotionele reflexen

De basisemotionele reflexen worden ingedeeld in drie brede categorieën, afhankelijk van hoe zij worden ervaren: positief, negatief of neutraal. Zes worden als negatief, één als neutraal en twee als positief ervaren. Mensen merken geen enkele situatie op, totdat de basisemotionele reflexen zijn getriggerd: de basisemotionele reflexen geven een lading aan een situatie en motiveren je iets met een situatie te doen. Net zoals elke situatie in de buitenwereld ‘iets met je doet’, geldt dat ook voor herinneringen: ook zij zijn geladen door de lichamelijke responsen. De intensiteit van die lading

laat weten wat belangrijk is, wat aandacht verdient. De basisemotionele reflexen vormen de grondslag voor keuzes en gedrag en zijn daarmee de primaire drijfveer van het lerend vermogen.

Beleving is een complex samenspel van biologische (fysiologische), psychologische en sociale factoren. Pas als je je zo'n basisemotionele reflex gewaarwordt (dat vereist wel enig bewustzijn), zal deze afhankelijk van de intensiteit en de context een betekenis krijgen in wat Tomkins een script noemt. Zo'n script kan heel basaal zijn, maar gaandeweg neemt de complexiteit toe omdat je zowel basisemotionele reflexen als bestaande scripts gebruikt om steeds weer nieuwe scripts te creëren. Het is een onbewust leerproces, waarvan de biologische basisemotionele reflexen de bouwstenen zijn. Scripts stellen je in staat snel in elke min of meer bekende situatie tot beleving te komen. De beleving zorgt dat je op gepaste wijze snel kan reageren, zonder al te veel tussenkomst van het denkapparaat. Van een evolutionaire kant bezien is dit functioneel, zo blijft er aandacht over om op andere stimuli te letten. Samengevat: scripts zijn de bouwblokken van beleving en daarmee de primaire drijfveren van gedrag.



Figuur 1.5 Basisemotionele reflexen en beleving

Volgens Tomkins komt alle motivatie voort uit de drang om positieve gevoelens te vermeerderen en negatieve te reduceren. Dit principe stuurt het leren als sociale wezens. Het komt erop neer dat wat er gebeurt (sociaal) via de zintuigen waargenomen wordt, waardoor bepaalde basisemotionele reflexen getriggerd worden (biologisch) die een gevoel (psychologisch)

teweegbrengen. Aan dit gevoel wordt betekenis gegeven vanuit de geschiedenis van het individu (script) waardoor het individu iets ervaart, zie figuur 1.5.

Over de basisemotionele reflexen zelf: waarschijnlijk de meest basale is verrassing, of in zijn meer heftige vorm, schrik. Verrassing zorgt ervoor dat je aandacht hebt voor nieuwe zaken of voor veranderingen in de huidige situatie: je verlegt je aandacht van waar je mee bezig was naar het nieuwe. Deze basisemotionele reflex is het meest zichtbaar in de ogen, de opgetrokken wenkbrauwen en de open mond. Ook volwassenen hebben deze gezichtsuitdrukking bij verrassing, al zul je verrassing meestal het eerste zien door opgetrokken wenkbrauwen (van een of beide ogen).



Afbeelding 1.6 Basisemotionele reflex ‘verrassing’

Verrassing trekt de aandacht, nieuwsgierigheid houdt de aandacht vast
Het verschil tussen nieuwsgierigheid en verrassing is subtiel. Waar verrassing de aandacht trekt, houdt interesse of nieuwsgierigheid de aandacht vast. Verrassing is dus kortdurend van aard, een soort ‘reset’-knop. Bij nieuwsgierigheid blijven de ogen wijd open en de interessante prikkel wordt gevolgd. Het grootste verschil is dat de mond zich ontspant.



Afbeelding 1.7 Basisemotionele reflex 'geluk'

De basisemotionele reflex 'geluk' is meestal goed te herkennen door een glimlach en een positieve uitstraling.

Het moeilijkst te duiden is de basisemotionele reflex 'schaamte', omdat mensen geneigd zijn deze in verband te brengen met de volwassen emotie. Misschien zou een betere benaming 'onderbreken van positief gevoel' zijn. Een nieuwe prikkel kun je niet voor altijd interessant vinden en dat wat je blij maakt kan je niet eeuwigdurend in die toestand houden. Het onderbreken kenmerkt zich door een afwenden van de blik, een verslapping van de nekspieren. Het is dus niet zo dat wanneer een volwassene wegstijgt en zijn nekspieren ontspant, zij of hij zich altijd schaamt. Ook bij het maken en verbreken van oogcontact zou je kunnen zeggen dat je oogcontact verbreekt om te voorkomen dat die ander (of jijzelf) zich ongemakkelijk gaat voelen. Bij (jonge) kinderen zie je echter wel dat als zij gesnapt worden wanneer zij iets doen dat niet hoort, zij zich of geheel verstoppert of gedeeltelijk (achter hun handen). Het verstoppert heeft dan als doel niet meer gezien te worden. Wegkijken heeft ook te maken met concentratie: als je even nadenkt over iets, kun je moeilijk tegelijkertijd iemand aankijken.

De vier negatieve basisemotionele reflexen die het gemakkelijkst zijn te herkennen, bij zowel baby's als volwassenen, zijn angst, boosheid, walging en afgrijzen. Bij angst zijn de wijd opengesperde ogen en het gefronste voorhoofd kenmerkend en bij boosheid de omlaag getrokken wenkbrauwen.

Walging kun je herkennen door te denken aan eten dat er wel goed uitziet, maar vies smaakt. Afgrijzen daarentegen is afstand nemen van iets wat stinkt en dus vermeden moet worden: de opgetrokken neus is hier het kenmerkende.

Een basisemotionele reflex is geen emotie

Zoals gezegd: basisemotionele reflexen zijn niet hetzelfde als emoties. Al kun je door ze te herkennen vaak een betere inschatting maken van de emoties die bij je gesprekspartner spelen. Emoties zijn meer dan alleen de lichamelijke responsen waardoor je *in staat wordt gesteld* emoties te beleven.

Neuropeptiden zijn de moleculen van emotie en worden door lichaamscellen aangemaakt

Onderzoek waarvan de arts Candace Pert een van de grondleggers is, kent in emotie-ervaring een belangrijke rol toe aan stofjes die neuropeptiden heten (Pert, 1997). Zij noemt ze ook de *moleculen van emotie*. Deze stofjes worden niet alleen in de hersenen gevonden, maar worden zelfs door lichaamscellen aangemaakt. Verschillende van deze stofjes (waarvan al meer dan honderd types in de hersenen zijn ontdekt) komen vrij naar aanleiding van een emotie en beïnvloeden op celniveau hoe emoties lichamelijk worden ervaren. Het lijkt erop dat emoties deels door aansturing van de hypothalamus via neuropeptiden lichamelijk worden ervaren, maar ook direct vanuit het ‘geheugen’ van de individuele lichaamscellen.

De neuropeptiden hechten zich aan receptoren op de celwand van elke individuele cel, waardoor bepaalde stofjes wel of juist niet door zo’n cel kunnen worden opgenomen of afgescheiden. Een emotie ervaren betekent dat er letterlijk iets op celniveau verandert! Dat kan verklaren waarom je een emotie lichamelijk voelt. De vraag over wat nu wat veroorzaakt, is nog onbeantwoord: zijn het de emoties die de neuropeptiden doen vrijkomen of is het andersom: doordat deze stofjes vrijkomen, ervaren wij een gevoel, wat vervolgens tot een emotiebeleving leidt.

Dat je je emoties lichamelijk ervaart en dat de lichamelijke emotie-ervaring universeel lijkt te zijn staat vast (Nummenmaa, Glereana, Hari, & Hietanen, 2014).

De biologische basis van emotie

De basisemotionele reflexen zijn de lichamelijke bouwstenen van beleving. Door bepaalde reacties in het lichaam teweeg te brengen, worden wij als mensen gemotiveerd positieve belevingen te zoeken en negatieve belevingen zo veel mogelijk te vermijden. Tomkins onderscheidt negen aangeboren basisemotionele reflexen, waarvan één een neutrale lading, twee een positieve lading en de overige zes een negatieve lading in onze fysiologie teweegbrengen.

Door leerprocessen koppelen wij onbewust de fysiologische reacties – hun intensiteit en de context waarbinnen zij zijn getriggerd – aan zogenoemde scripts. De scripts worden steeds complexer en hebben als primaire doel dat we dingen kunnen beleven. De scripts vormen dus onze basisdrijfveren of motivatie tot handelen. Neuropeptiden geven een mogelijke verklaring hoe de beleving lichamenlijk wordt ervaren. Door de basisemotionele reflexen in de gezichtsuitdrukkingen van de ander te kunnen onderscheiden, kun je een betere inschatting maken van de emotionele toestand van je gesprekspartner.

1.5 Psychologische processen bij emotie

Veel van de biopsychosociale processen die te maken hebben met emoties gaan over leerprocessen en het reguleren van die emoties. Deze paragraaf behandelt de psychologische processen: klassieke conditionering (vaak ook emotieleren genoemd) en een aantal cognitieve processen die zich afspelen bij het betekenisgeven aan emoties. Paragraaf 1.6 behandelt de leerprocessen gedragsleren (operante conditionering) en sociaal leren en ook emotieregulatie; de onderwerpen waar de *sociale* omgeving een sleutelrol in heeft.

Emotieleren (klassieke conditionering)

Kenmerkend aan emotieleren (klassieke conditionering) is dat een in eerste instantie neutrale stimulus (prikkel of situatie) gekoppeld wordt aan een andere stimulus die een bepaalde reactie teweegbrengt. Dit leerproces is door Pavlov ontdekt via zijn experimenten met honden: een bel luiden heeft een neutrale betekenis. Als je echter consequent de bel luidt kort voordat je voer geeft, dan gaat de hond het luiden van een bel zien als een voorspeller. Luidt de bel, dan *verwacht* de hond dat er voer komt. Het emotieleren gaat een stap verder: de hond *begint te kwijlen* zodra de bel luidt, ongeacht of er eten op volgt of niet. Het luiden van de bel ontlokt een nieuwe respons (kwijlen), die er voorheen niet was. De bel heeft er een betekenis bij gekregen: de hond is nu *geconditioneerd* om bij het horen van de bel te gaan kwijlen.

Jargon & definitie - Psychische leerprocessen

- **Respons:** een reactie.
- **Neutrale stimulus:** een prikkel of situatie die alleen reacties oproept die horen bij die prikkel of situatie.
- **Conditionering:** een waarde of betekenis ergens aan toekennen, zoals aan een situatie.
- **Klassieke conditionering of emotieleren:** een in eerste instantie neutrale stimulus wordt gekoppeld aan een andere stimulus, waardoor die neutrale stimulus een extra betekenis krijgt en dezelfde respons ontlokt als de andere stimulus waaraan deze werd gekoppeld.
- **Geconditioneerde stimulus:** een prikkel of situatie die een aangeleerde reactie oproept, die toegevoegd is aan wat hoort bij die prikkel of situatie.

Emotieleren gaat niet alleen met toeters en bellen. Bij *elke* situatie ervaar je een gevoel en de koppeling tussen situatie en gevoel sla je vervolgens op in je geheugen. Sommige koppelingen blijven bestaan in je geheugen en andere doven weer vanzelf uit. Vooral wanneer de emoties heftig zijn of wanneer de situatie met bijbehorend gevoel vaak genoeg wordt herhaald, slijt de koppeling dieper in het geheugen in.

Twee voorbeelden hoe emotieleren bij mensen een rol speelt:

- Je gebruikt voor je kind een plaswekker om bedplassen tegen te gaan. Doordat het kind de spanning op de blaas negeert terwijl het slaapt, plast het in bed. Je plaatst dan een plaswekker onder het slapende kind. Elke keer dat het kind in bed plast, activeert een vochtsensor een wekker, waardoor het kind wakker wordt. Het doel: het kind maakt de koppeling tussen spanning op de blaas en wakker worden. Naderhand wordt het kind dus wakker van de spanning op de blaas (een voorspeller voor de wekker), waardoor zij of hij naar de wc kan zonder dat de wekker hoeft af te gaan.
- Een wc-hokje van een uitgaansgelegenheid heeft voor de meeste mensen een neutrale betekenis: je gaat erheen voor het noodzakelijke gebruik en het geeft je anders dan opluchting geen bijzondere gevoelens. Voor een heroïneverslaafde heeft zo'n wc-hokje een extra betekenis gekregen doordat zij of hij er prettige gevoelens bij heeft ervaren: zij of hij heeft er vaak gebruikt. De ex-verslaafde ervaart echter nog steeds de drang om te gebruiken wanneer zij of hij gebruikmaakt van een wc-hokje in een openbare gelegenheid. Het wc-hokje heeft door de koppeling van regelmatig gebruik voor de ex-verslaafde een extra betekenis gekregen: drang om te gebruiken. Het wc-hokje is een geconditioneerde stimulus geworden, zie figuur 1.8.

Emotieleren verklaart daarmee hoe je lichamelijke belevingen aan elkaar koppelt en aan situaties waarin ze worden opgeroepen. Zodoende gaan situaties je een lichamelijk gevoel opleveren, waardoor situaties betekenis krijgen.

Hoe helpt kennis over emotieleren je direct al om observatief te luisteren? De plaats waar jij je gesprekken voert, wordt in de beleving van de ander gekoppeld aan de gevoelens die zij of hij er opdoet. Dat wil niet zeggen dat je geen lastige onderwerpen zou mogen aansnijden! Het betekent dat je een veilige omgeving creëert waar de ander zich gehoord voelt en zich durft

bloot te geven. Wanneer de ontmoetingsplaats vertrouwen en vertrouwdheid oproept, stapt zij of hij met een ander gevoel binnen.



Figuur 1.8 Emotieleren

Cognitieve invalshoeken

Waar emotieleren grotendeels automatisch en onbewust gaat, focust de cognitieve stroming op conditionering via het denken. De grondslag van de cognitieve stroming is dat de manier waarop je denkt een grote invloed heeft op je gedrag. In deze stroming is emotie een bijproduct van het denken. Je denkt als mens na over de situaties die je tegenkomt en je doet gaandeweg overtuigingen op over hoe de wereld in elkaar steekt, dat zou bepaalde emoties en gedrag tot gevolg hebben, zoals in onderstaande methoden van respectievelijk Ellis (RET-methode) en Beck (cognitieve theorie).

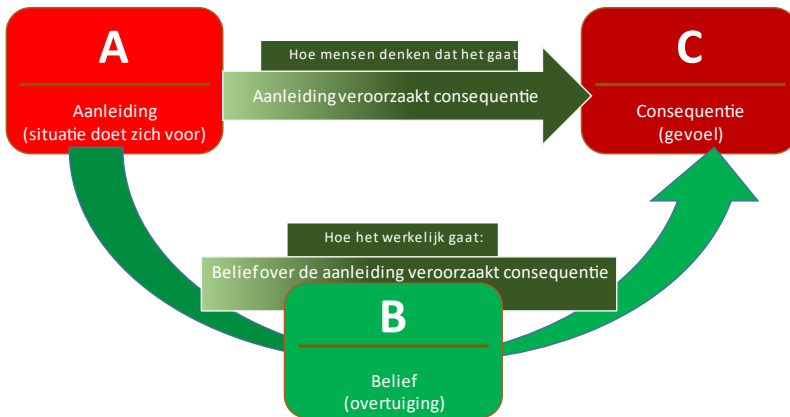
Niet de feitelijke situatie, maar hoe je over haar denkt leidt tot je ervaring

Ellis stelt in zijn ABC-schema uit de Rationeel-Emotieve-Therapie (RET) dat jij je gevoel (hij noemt dat de consequentie) toeschrijft aan omstandigheden (de aanleiding). Niet de feitelijke omstandigheid, maar hoe je haar interpreteert leidt tot hoe je haar ervaart, zie figuur 1.9. Hoe je interpreteert hangt volgens Ellis af van jouw overtuigingen. Bijvoorbeeld, als ik een fout maak op het werk en ik ervaar dat als rampzalig, dan komt

dat vervelende gevoel niet doordat ik een fout heb gemaakt, maar omdat ik de overtuiging heb dat alleen perfect werk aanvaardbaar is.

Irrationeel denken zorgt voor een slecht gevoel

Beck is de grondlegger van de cognitieve therapie en hij schrijft veel waarde toe aan zogenoemde schema's. Een schema is een soort mentaal raamwerk dat je gebruikt om aan de wereld om je heen betekenis te geven en aan wat er allemaal in je leven gebeurt. Volgens Beck ervaar je negatieve emoties doordat je verkeerd denkt en deze irrationele gedachten komen voort uit deze diepgewortelde schema's. Bij het voorbeeld over fouten maken zou Beck zeggen dat ik een diepgeworteld schema heb dat ik mezelf een waardeloos iemand vind, daarvan komt de (irrationele) gedachte dat een fout maken rampzalig is, die weer zorgt voor een negatief gevoel.



Figuur 1.9 ABC-schema van de Rationeel-Emotieve-Therapie (RET)

Bij het observatief luisteren onderschat je de rol van de cognities niet. Je ziet ze wel als belangrijk en schat ze op hun waarde. Sowieso hou je er rekening mee dat ieder mens uniek is en daarom anders denkt over de situaties die zij of hij tegenkomt dan hoe jij er tegenaan kijkt. Daarnaast probeer je zo veel mogelijk de overtuigingen te achterhalen die de ander eropna houdt.

Intrapsychologische processen bij emoties

Kennis over psychologische processen in de mens geeft je als psychosociale hulpverlener de mogelijkheid de emoties van je cliënt beter te begrijpen. Bij emotieleren koppel je een toegevoegde betekenis aan een bepaalde situatie of plaats. De cognitieve invalshoek legt de nadruk op hoe je over dingen denkt, wat je overtuigingen zijn, en hoe die invloed hebben op hoe je een situatie interpreteert en hoe je je als gevolg voelt.

1.6 Sociale processen en emotie

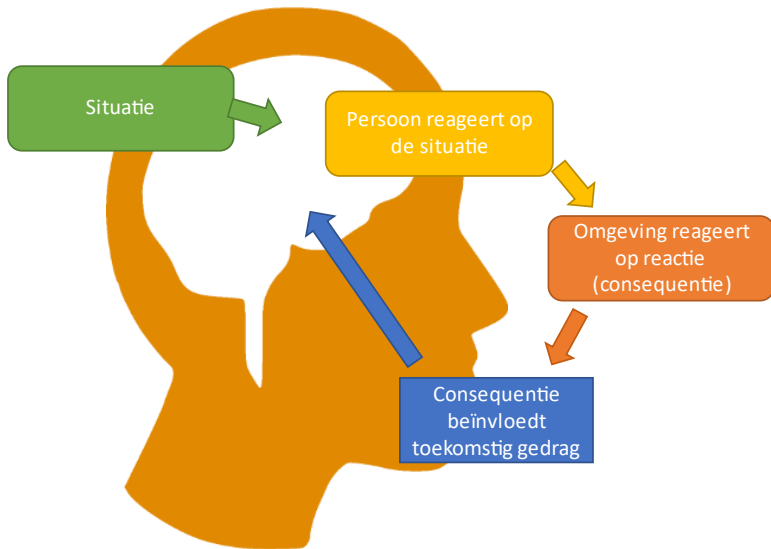
Sociale processen hebben als kenmerkende factor dat er een interactie is met de omgeving. Naast interpretatie via psychologische processen, zoals in voorgaande paragraaf beschreven, speelt ook de sociale context een rol bij de interpretatie van emoties. Deze paragraaf gaat in op de invloed van de sociale omgeving op hoe iemand komt tot haar of zijn emoties en beleving. Aan de orde komen de leerprocessen gedragsleren (operante conditionering) en sociaal leren, de sociale functie van emotie en hoe emoties worden gereguleerd.

Gedragsleren (operante conditionering): leren door gevolgen van je acties

Waar emotieleren (klassieke conditionering) uitgaat van veranderend gedrag door de samenhang tussen twee prikkels, gaat gedragsleren (operante conditionering) uit van gedragsaanpassing door de samenhang tussen een gedraging en *de reactie op die gedraging* vanuit de sociale omgeving. Termen en theorieën komen uit de koker van de behavioristen, waarvan Skinner, Watson en Thorndike belangrijke figuren zijn. Het gaat nog steeds om een koppeling, maar nu wordt een gevolg aan *bepaald gedrag* gekoppeld. Levert een bepaalde gedraging positieve consequenties op, dan zijn mensen geneigd dit gedrag vaker uit te voeren. En bij negatieve consequenties, minder vaak.

Gedragsleren komt door de consequenties vanuit de omgeving

Gedragsleren is het resultaat van een keten van gedragingen: gedrag afgewisseld door de persoon (die wordt geconditioneerd) en de reactie van de omgeving, die over en weer reageren op elkaar, zie figuur 1.10. Om bij de omgeving te beginnen: er gebeurt iets. Daarop reageert de persoon. De reactie laat de omgeving niet koud, zij reageert weer op haar beurt op de reactie van de persoon. De laatste reactie is cruciaal in het leerproces dat dan ontstaat, want de persoon die wordt geconditioneerd ervaart de reactie van de omgeving *als een consequentie of gevolg* van haar of zijn gedrag. Wordt de reactie van de omgeving als prettig ervaren, dan bekrachtigt dit het gedrag. De bekrachtiging zet de persoon aan om hetzelfde gedrag (waarop zojuist door de omgeving is gereageerd) vaker te vertonen. En omgekeerd: als de reactie als onprettig wordt ervaren, zal de persoon de reactie minder vaak vertonen.



Figuur 1.10 Gedragsleren

Jargon & definitie - Sociale leerprocessen

- **Operante conditionering of gedragsleren:** een leerproces waarin gedrag dat wordt bekrachtigd, vaker wordt uitgevoerd en gedrag dat niet wordt bekrachtigd minder vaak, totdat het uitdooft.
- **Bekrachtiging:** een consequentie (van gedrag) dat als prettig ervaren wordt (beloning, of het onthouden van straf)
- **Straf:** een actieve daad die door de ontvanger van de straf als onprettig wordt ervaren, meestal met de bedoeling de ontvanger te ontmoedigen bepaald gedrag uit te voeren.
- **Verzadiging of habituatie (gewenning):** het principe dat een beloning bij herhaling steeds minder effect heeft.
- **Extrinsieke beloning:** de beloning komt van buiten. De omgeving belooft het gedrag.
- **Intrinsieke beloning:** het gedrag wordt van binnenuit beloond: iemand doet iets omdat zij of hij er plezier aan beleeft.

Bijvoorbeeld: een kind dat merkt dat een ouder haar haar zin geeft als zij maar hard genoeg krijs, zal steeds vaker gaan krijsen als zij iets wil. De consequentie van het gekrijs is dat de ouder haar paait en dat ervaart zij als positief. Het omgekeerde gebeurt wanneer de consequentie als negatief wordt ervaren: een kind dat altijd wordt afgesnauwd met *‘doe toch niet zo*

dom’ wanneer hij initiatief toont, zal steeds minder initiatief gaan tonen. Uiteraard werkt het leerproces pas als de consequentie aan het gedrag wordt gekoppeld. De consequentie moet daarom kort na het uitvoeren van het gedrag optreden. Het is dus de *consequentie* die bekrachtigt.

Bekrachtiging stimuleert om bepaald gedrag vaker uit te voeren

Bekrachtiging betekent ‘kracht bijzetten’. Bekrachtiging kan twee kanten op werken om gedrag te versterken: positief of negatief. Positief en negatief worden gebruikt in de betekenis van iets toevoegen of wegnemen. Of bekrachtiging als positief of negatief wordt *ervaren*, is niet relevant: beide stimuleren bepaald gedrag. Bij positieve bekrachtiging wordt het doelgedrag beloond, er wordt iets *toegevoegd*. Bij het krijsende kind wordt toegevoegd: haar zin krijgen. Bij negatieve bekrachtiging houdt een negatieve consequentie op wanneer het doelgedrag wordt uitgevoerd, er wordt iets onaangenaams *weggenomen*. Voorbeelden van negatieve bekrachtiging zijn:

- Neem je een paracetamol, dan verdwijnt je hoofdpijn.
- Gebruik je heroïne of alcohol, dan verdooft dat negatieve emoties.
- Ruim je je kamer op, dan zeuren je ouders niet.
- Doe je je gordel om, dan stopt de auto met het irritante gepiep.

Straf is bedoeld om bepaald gedrag te ontmoedigen

De tegenhanger van bekrachtiging is *straf*. Straf is bedoeld om bepaald gedrag juist te *ontmoedigen*. Als een persoon weet dat haar of zijn gedrag bestraft zal worden, dan kan zij of hij kiezen om dat gedrag niet meer uit te voeren. Het kind dat wordt afgesnauwd (gestraft, dus) gaat uiteindelijk ‘gewenst’ gedrag vertonen: het zal geen initiatief meer tonen om een snauw te vermijden. Een bijzondere vorm van straf is onthouden van een beloning. Je krijgt door je gedrag iets *niet* wat je wel zou willen. Dat kan actief (als je je bord niet leeg eet, krijg je geen toetje) of passief: als je je uiterlijk verslonst (of te veel alcohol drinkt op een feestje), dan verminder je je kans om die leuke man of vrouw met succes te versieren. Het verschil is subtiel: straf geven vraagt om een actieve handeling van een ander, een beloning onthouden niet.

Gedrag beïnvloeden via gedragsleren kan dus op vier manieren, zie tabel 1.2:

Tabel 1.2 Belonen en straffen

	Iets toevoegen	Iets wegnemen
Belonen	Iets wenselijks geven Positieve bekrachtiging	Iets onwenselijks wegnemen Negatieve bekrachtiging
Straffen	Iets onwenselijks geven Straf geven	Iets wenselijks onthouden Beloning onthouden

Straffen is het minst effectieve middel tot gedragsverandering

Straf blijkt in de praktijk zelden het gewenste effect te hebben, omdat door te straffen je (de handelswijze van) de ander aandacht geeft. En aandacht geven is een bekrachtiger: het ongewenste gedrag wordt daarmee juist gestimuleerd. Ongewenst gedrag bekrachtigen (door straffen) is dus een ineffectieve benadering. Een betere strategie als je iemand wil bewegen zich meer gewenst te gedragen, is het ongewenste gedrag te negeren. Door er geen aandacht aan te schenken, verdwijnt het gedrag vanzelf. De samenleving is nog niet zo ver: straffen is nog steeds de eerste keuze om ongewenst gedrag te ontmoedigen.

Je gaat ongewenst gedrag echter niet negeren als het gedrag gevaarlijk is of een ander benadeelt, dan grijp je in. Bij gevaarlijk gedrag grijp je in om iemand te behoeden tegen vervelende gevolgen, niet zozeer om de persoon ervoor te straffen. Als iemand iets doet waarmee zij of hij een ander benadeelt, dan *kan* straf een optie zijn, maar dat hoeft niet. Een alternatief voor het straffen is herstelgericht werken, dat bijvoorbeeld op middelbare scholen toegepast kan worden (Van Alphen, 2012).

Belonen werkt beter

Als je bepaald gedrag wilt veranderen, dan heeft belonen van het gewenste gedrag het grootste effect. Je zou denken dat gedrag dat consequent wordt beloond, het diepste inslijt. Dat is echter niet zo. Ten eerste vanwege het principe *verzadiging*, oftewel dat bij herhaling het effect van de beloning steeds in kracht afneemt. Geef je iemand regelmatig ergens een compliment voor (bijvoorbeeld: ‘Wat heb je je kamer mooi opgeruimd’), dan is dat op een gegeven moment niet speciaal meer. Hetzelfde geldt voor de meeste beloningen. Verzadiging verklaart ook een overdosis bij drugsgebruikers: ze hebben telkens meer van het middel nodig voor hetzelfde effect.

Een andere reden waarom consequent beloond gedrag juist *niet* het diepste inslijt, is omdat als je op een gegeven moment stopt met belonen, het gedrag weer vrij snel verdwijnt. De persoon heeft namelijk snel door dat de

beloning uitblijft. Juist wanneer bepaald gedrag alleen zo nu en dan wordt beloond, is de kans groot dat het blijft bestaan. Een kind dat jengelt bijvoorbeeld, en alleen maar zo nu en dan zijn zin krijgt van zijn ouders, zal blijven jengelen, zelfs nadat de ouders niet meer toegeven aan haar of zijn gejengel. Omdat het kind niet kan voorspellen wanneer haar of zijn gedrag vruchten zal afwerpen, blijft zij of hij het proberen. Ook gokspellen en loterijen werken met hetzelfde principe van zo nu en dan een prijs laten vallen. Daarom is gokken zo verslavend.

Gedrag dat intrinsiek wordt beloond, beklijft het beste

Er is ook een verschil tussen een extrinsieke en intrinsieke beloning. Bij een extrinsieke beloning is het de omgeving die belooft. Wanneer een kind bijvoorbeeld een week lang elke dag zijn kamer heeft opgeruimd, bestellen de ouders een pizza. Het kind ruimt zijn kamer dan op *om de pizza te bemachtigen*. Ook wanneer je iets doet om de waardering van een ander te krijgen, is dit een extrinsieke beloning. Bij een intrinsieke beloning komt de beloning van binnenuit: je voert het gedrag uit omdat het voor jezelf fijn voelt. Wanneer een kind zich realiseert dat zij of hij het zelf fijn vindt in een opgeruimde kamer te slapen, dan hoeft het opruimen niet meer van buitenaf te worden beloond. Sterker nog, als iemand je extrinsiek belooft voor iets dat zij of hij intrinsiek al prettig vindt, dan zal diegene de activiteit als *minder* prettig gaan ervaren.

Een gedragsverandering heeft de grootste kans om te beklijven als de beloningen die het nieuwe gedrag oplevert, intrinsiek zijn. Vooral wanneer het gaat om de bevrediging van de drie psychische basisbehoeften van autonomie, verbondenheid en competentie dan betreft het intrinsieke motivatie (Ryan & Deci, 2019) en geeft het gedrag intrinsieke beloning,

Bij intrinsieke beloning beleeft degene die het gedrag vertoont zelf plezier aan het gedrag of haalt er een gevoel van bevrediging uit. Intrinsieke beloning laat zich echter niet afdwingen. Je kunt bijvoorbeeld een kind niet *opleggen* dat zij of hij iets leuk moet vinden, dan is de beloning namelijk van buitenaf opgelegd en is dus extrinsiek! Is een intrinsieke beloning niet aanwezig, dan kun je een extrinsieke beloning gebruiken om bepaald gedrag te motiveren. De hoop is dat de persoon op een gegeven moment ontdekt dat het nieuwe gedrag haar of hem voordelen oplevert of zelfs als interessant, plezierig of bevredigend wordt ervaren. De beloning voor het gedrag wordt dan (ook) intrinsiek.

Het is de emotie die bekrachtigt, niet het feitelijke gevolg

Meestal wordt eraan voorbijgegaan wat precies een bekrachtiger is bij gedragsleren. Het is namelijk niet de feitelijke consequentie die bekrachtigt, maar wat die consequentie met je doet. De bekrachtiging is gevoelsmatig, niet feitelijk. De beloning komt neer op het ervaren van een emotie. Een positief gevolg aan bepaald gedrag wordt pas als positief ervaren als het iets positiefs met je doet. Bijvoorbeeld als je de bediening bij een restaurant een fooi van vijf cent geeft, dan is dat strikt genomen een beloning, maar het zal door de bediening niet als een beloning worden ervaren, integendeel.

Gedragsleren gaat als universele verklaring voor gedrag mank omdat de koppeling tussen negatieve gevolgen van een reactie of situatie niet altijd leidt tot een afname in zulke reacties. Sommige mensen zoeken steeds situaties op die bij hen een negatief gevolg teweegbrengen of blijven gedragingen uitvoeren die niet bijzonder gunstig voor hen zijn. Soms kan dat toegeschreven worden aan het verschil tussen kortetermijnvoordelen versus langetermijnnadelen en soms aan het ontbreken van de mogelijkheden om dingen anders aan te pakken. Paragraaf 1.8 gaat hier verder op in.

Aanleren is gemakkelijker dan afleren

Sowieso is experimenteren met nieuw gedrag meestal een gemakkelijker route dan het onderdrukken of vermijden van vervelende emoties (oftewel: het afleren van disfunctioneel gedrag). Iets nieuws uitproberen levert een nieuwe situatie op. En wanneer de nieuwe consequentie positief (of positiever) is dan wat het disfunctioneel gedrag oplevert, dan zal er steeds vaker naar dit nieuwe gedrag gegrepen worden. Het oude gedrag hoeft dan niet afgeleerd te worden, het wordt steeds minder ingezet en dooft vanzelf uit. Een grondregel is dan: aanleren van nieuw gedrag is gemakkelijker dan en te verkiezen boven het afleren van disfunctioneel gedrag. Oftewel, vervang een (slechte) gewoonte met een nieuwe (betere) gewoonte.

Gedragsleren pas je toe in je gespreksvoering, of je dat nu wilt of niet: jouw reactie op wat een ander zegt of doet, is per definitie een consequentie. Bekrachtig jij bijvoorbeeld het openlijk bespreken van moeilijke dingen, dan zal de ander gemakkelijker iets van zich laten zien. In het bijzonder heeft je aandachtgevend gedrag (hoe je een ander laat merken dat je goed luistert) een belonend effect.

Sociaal leren: het imiteren van anderen

Het derde basale leerproces is van Bandura (1977) en wordt sociaal leren genoemd. Waar bij gedragsleren de persoon zelf de bekrachtiging ervaart, leert zij of hij bij sociaal leren *via anderen*. Als je een ander iets ziet doen en dit levert de ander een positieve consequentie op, dan kun je kiezen om datzelfde gedrag te imiteren. Onderzoek naar spiegelneuronen (Cook, Dickinson, & Heyes, 2012) probeert het mechanisme van dit imiteren te verklaren op biologisch niveau. Spiegelneuronen zijn breincellen (neuronen) in de motorische cortex (deel van het brein dat de fysieke bewegingen aanstuurt) die geactiveerd worden wanneer je een handeling observeert. Wanneer je bepaald gedrag bij een ander observeert, dan ‘oefenen’ de spiegelneuronen alvast mee om het gedrag later zelf uit te kunnen voeren.

Waar kun je dit sociaal leerproces aan herkennen? Veel van de sociale vaardigheden die je bezit heb je bijvoorbeeld niet door vallen en opstaan ontdekt – je hebt ze afgekeken van belangrijke anderen, zoals opvoeders of docenten. Een van de principes die daarin een rol speelt heet *social referencing*: in een nieuwe of ambigue situatie kijken wij hoe anderen zich in zo’n situatie gedragen. Kinderen kijken meestal naar de primaire verzorger en imiteren hun reactie. Als bijvoorbeeld een onbekende aanbelt, dan zal het kind kijken naar de reactie van de verzorger op de onbekende en die reactie overnemen. De reclamewereld gebruikt dit principe veelvuldig: waarom vragen zij sterren een bepaald product in een advertentie te gebruiken? Juist omdat mensen graag evenveel aandacht als een ster zouden willen ontvangen, krijgen zij het gevoel dat als zij dezelfde producten gebruiken, zij een stapje dichterbij dit doel komen.

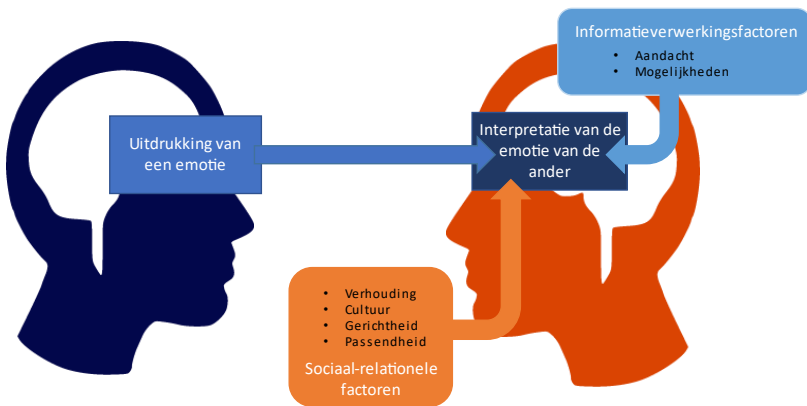
Je bent vaak ook (onbewust) rolmodel voor anderen, bijvoorbeeld door de manier waarop jij gesprekken voert. De ander observeert je gedrag. Geeft jouw manier van gespreksvoering je positieve gevolgen, dan zal de ander deze kunnen imiteren.

Verwerking van emoties van anderen

Behalve dat je zelf emoties hebt en die op een bepaalde manier verwerkt, reageer je ook op emoties van anderen. Emoties van anderen doen iets met je, geven jou ook weer een emotie, waar jij vervolgens uiting aan kan geven of niet. Hoe werkt dat eigenlijk en welke regulatiesystemen treden in

werking op het moment dat jij een emotie van een ander al dan niet bewust opmerkt?

Het Emotie-Als-Sociale-Informatiemodel (EASI-model) van Van Kleef (2009) verklaart hoe iemand de emotie van een ander verwerkt. Je 'leest' de emotie van je gesprekspartner. Vervolgens zijn er twee factoren die bepalen wat de impact van de emotie op jou is: hoe je de informatie verwerkt en welke sociaal-relatieve factoren een rol spelen (zie figuur 1.11).



Figuur 1.11 Het emotie-als-sociale-informatiemodel van Van Kleef (2009)

De eerste factor, informatieverwerking, betekent: in hoeverre ben je gemotiveerd en heb je de mogelijkheid om de informatie te verwerken. Motivatie komt neer op intensiteit in de basisemotionele reflexen: pas als iets voldoende 'met je doet', besteed je er aandacht aan. Hoe je de emotie van een ander interpreteert, hangt van van alles en nog wat af. Iemand met een autisme spectrum stoornis bijvoorbeeld heeft juist een tekort aan mogelijkheden om emoties van een ander te kunnen lezen. Als je haast hebt, ontbreekt het je eveneens aan mogelijkheden de emotie van een ander te lezen.

De tweede factor, sociaal-relatieve omstandigheden, bepaalt ook hoe je de emotie van de ander interpreteert. Van invloed is bijvoorbeeld de machtsverhouding tussen jou en de ander. Culturele normen beïnvloeden je interpretatie en het maakt uit op wat of wie de emotie van de ander is gericht (op jou of de omgeving). Als de emotie niet direct op jou gericht is, geef je er misschien een andere betekenis aan dan wanneer de emotie wel direct op jou gericht is. Bepalend voor jouw interpretatie is ook hoe passend de

emotie-uiting van de ander is; toont een ander blijdschap in een situatie waar de meeste mensen verdrietig zijn, dan betekent die uiting van plezier iets anders dan wanneer deze geuit zou zijn op een feestje.

Voor gespreksvoering betekent het ‘emotie roept interpretatie op’-model dat de ander betekenis zal geven aan jouw emotionele uitingen en omgekeerd. De interpretatie van een emotie van een ander leidt tot een emotie bij jou. Vervolgens kies je onbewust of bewust of je uitdrukking geeft aan jouw emotie of niet.

Emotieregulatie

Of en hoe je uitdrukking geeft aan een emotie heet *emotieregulatie*. Je verwerkt tot op zekere hoogte de rauwe emoties die een situatie of de emotie van een ander bij jou teweegbrengen en je besluit (bewust of onbewust) hoe je uiting geeft aan deze emoties. Je hebt drie globale emotieregulatiekeuzes:

- In hoeverre je via je gedrag uitdrukking geeft aan je emoties;
- In hoeverre je je emoties herwaardeert en daarmee de emotie een andere betekenis geeft;
- In hoeverre je de emoties onderdrukt (zowel in hoeverre je je emoties uitdrukt als in hoeverre je je emotie jezelf laat beïnvloeden).

Hoe sterk is de emotie en wat wil je bereiken

Hoe je een emotie reguleert wordt bepaald door twee invloeden: enerzijds hoe sterk je de emotie ervaart (welke waarde en kracht heeft je emotie), en anderzijds welk doel je met de uiting van die emotie hebt, zie figuur 1.12.

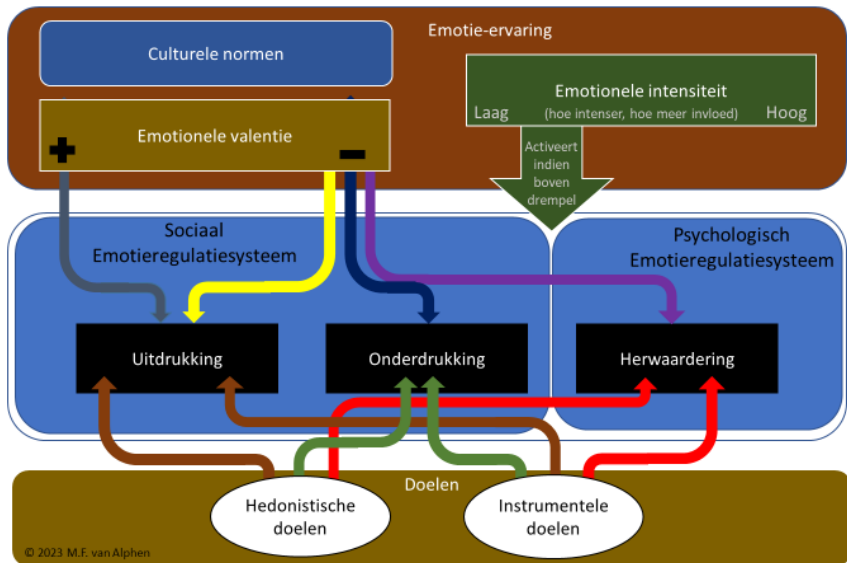
Welke waarde heeft de emotie

De emotionele waarde (*valentie* genoemd) is hoe je een emotie waardeert, hoe positief of negatief je de emotie ervaart. Bij valentie speelt culturele achtergrond een rol. Als het bijvoorbeeld in jouw cultuur not done is om uiting te geven aan boosheid, dan zul je sneller kiezen voor onderdrukking. Terwijl als jouw cultuur transparant zijn hoog in het vaandel draagt, dan kun je je boosheid gemakkelijker laten zien.

Hoe sterker, hoe meer een emotie met je doet

Voor intensiteit geldt: des te sterker de intensiteit, des te meer de emotie in het oog springt (saillant is). Sowieso moet de intensiteit van de emotie-ervaring groot genoeg zijn om de emotie tot je bewustzijn te laten

doordringen: de zogenoemde drempelwaarde. Boven die drempelwaarde bepaalt de intensiteit hoe urgent je op die emotie moet reageren.



Figuur 1.12 Een vereenvoudigd emotieregulatiemodel

Waarom zou je je emotie willen reguleren

Je reguleert je emoties om hedonistische- of instrumentele redenen. Bij hedonistische doelen ligt je focus op hoe jij (intern) de emoties ervaart. In de regel verkies je positieve emoties boven negatieve, je wil je goed voelen en je vermijdt slechte gevoelens. Je verlicht bijvoorbeeld de sfeer in een gespannen situatie omdat je geen zin hebt in ruzie. Bij instrumentele redenen ligt je focus op beïnvloeding van je omgeving. Bijvoorbeeld door te huilen kun je sympathie en troost aan een ander ontlokken. Door boos te worden hoop je het gedrag van de ander te beïnvloeden opdat je krijgt wat je wilt.

Stupar, Van de Vijver en Fontaine (2015) ontdekten bepaalde mechanismen die inzicht geven in hoe valentie en intensiteit emotieregulatie beïnvloeden:

- De intensiteit van de emotie-ervaring hangt (ongeacht de valentie) positief samen met de uitdrukking ervan: *hoe sterker de emotie, hoe meer deze wordt geuit.*
- *Hoe negatiever de emotie, hoe groter de kans dat je haar herwaardeert.* Deels kun je dit verklaren met de negativity bias: je hebt nou eenmaal meer aandacht voor negatieve informatie (en dus ook negatieve emoties) dan voor positieve. Omdat je er meer aandacht voor hebt, is de

kans groter dat een negatieve emotie opvalt en dat je er daadwerkelijk iets mee doet, zoals herwaardenen.

- *Hoe negatiever de emotie, hoe groter de kans dat je haar onderdrukt.* Hier kun je eveneens de negativity bias als deelverklaring voor gebruiken.
- *Je herwaardeert en onderdrukt heftige emoties minder* dan emoties met een lagere intensiteit. Mensen zijn geneigd een sterkere emotie gewoon te uiten zoals zij is. Dit valt voor negatieve emoties te verklaren vanuit de evolutionaire drang naar overleving: hoe hoger de intensiteit van de emotie, hoe sterker de fight-flight-freeze-respons is, die er weer voor zorgt dat je steeds meer ‘primaire’ reageert. Dit komt door het zogenoemde ‘*limbic short-circuit*’, het limbische systeem maakt kortsluiting waardoor de grote hersenen worden omzeild. Het limbisch systeem doet dit om alle energie te kunnen sturen naar de spieren. Alles wat even stilgelegd kan worden, betekent een energiebesparing die direct wordt aangewend voor de fight-flight-freeze-respons. Dus ook je spijsvertering, immuunsysteem en je vermogen tot (na)denken worden even op een laag pitje gezet totdat de ‘crisis’ voorbij is. Ook het emotiereguleratiesysteem, dat mede wordt bestuurd door cognitieve processen in de grote hersenen, gaat uit. Een mooi voorbeeld is de typische escalerende partnernruzie: naarmate de discussie voortduurt, worden de emoties intenser, de uiting ervan minder gecontroleerd, waardoor de partners steeds onredelijker worden (en waardoor het steeds minder zin heeft de ander te overtuigen van je gelijk met rationele argumenten: de ander is niet eens in staat zo’n rationeel argument op zijn waarde te schatten).
- Naarmate de intensiteit van de emotie-ervaring groter wordt, zijn er grotere verschillen tussen mensen in hoeverre zij hun emoties reguleren. Persoonlijkheidsfactoren lijken een rol te spelen in hoeverre iemand in staat is haar of zijn emotiereguleratiesysteem in te zetten bij sterke emoties.

Cultuur zegt ook hoe je jezelf mag voelen

Socialisatie zorgt er niet alleen voor dat je je emoties op een (voor de cultuur) passende manier uit, maar vertelt je ook wat je wel of niet over jezelf mag denken en voelen. Veel kinderen krijgen te horen dat zij niet boos mogen zijn, bijvoorbeeld. Een eenvoudig voorbeeld: in de Amerikaanse cultuur is trots zijn op wat je hebt bereikt gewoon, terwijl in de Nederlandse cultuur bescheidenheid hoog in het vaandel staat. Je kunt daarom geneigd

zijn een immens trots gevoel te temperen om te voorkomen dat je jezelf arrogant gaat vinden.

Je kunt het emotieregulatiesysteem in twee subsystemen opdelen: een psychologisch en een sociaal emotieregulatiesysteem. Het psychologische emotieregulatiesysteem is vooral hedonistisch van aard: je zet het in om je emotie te onderdrukken en herwaarderen om je gevoel over jezelf aan te passen. Het sociale emotieregulatiesysteem reguleert onder invloed van cultuur en socialisatie de *uitdrukking* van emoties in de sociale arena.

Sociale invloeden op emotie, verwerking van emotie

Kennis over de leer- en verwerkingsprocessen van emoties geeft je de mogelijkheid het gedrag van anderen beter te begrijpen. Gedragsleren (operante conditionering) gaat uit van de gevolgen van gedrag: als iemand de gevolgen van haar of zijn gedrag als positief ervaart, zal zij of hij het gedrag vaker uitvoeren om dezelfde positieve effecten te verkrijgen. Bij sociaal leren observeert iemand de consequenties van het gedrag van een ander. Als het gedrag van de ander haar of hem voordelen op lijkt te leveren, dan zal de observerende persoon dat gedrag gaan kopiëren. Er gebeurt ook iets met jouw emoties als je naar de emoties van anderen kijkt: mensen lezen elkaars emoties, interpreteren die en baseren hun reactie op de betekenis die zij geven aan de emotie die zij bij die ander waarnemen. Hoe je aan je emoties uiting geeft, wordt geregeld in het emotieregulatiesysteem. Mensen uiten, herwaarderen of onderdrukken bepaalde emoties.

1.7 Emotietheorieën

De cognitieve stroming is sterk aanwezig in psychosociale emotiemodellen en -theorieën. Deze schrijft voor: het denken bepaalt hoe de mens tegen de wereld aankijkt, het denken bepaalt haar of zijn emotie en gedrag. Emotie is een bijproduct van het denken. Als mensen nu maar op een bepaalde manier denken, dan gaan ze vanzelf anders ervaren. Er klinken steeds meer tegengeluiden tegen de cognitieleer. Mensen als Sinek bijvoorbeeld, werkzaam in andere vakgebieden dan het psychosociale, erkennen al de waarde van het limbisch brein in het beslissingsproces van mensen; hoe maak ik keuzes, hoe besluit ik wat ik ga doen (Sinek, 2009). Vaak worden de woorden gevoel, emotie en stemming als inwisselbaar gebruikt. Nathanson (1996) ontrafelt de termen en geeft precieze definities:

Jargon & definitie - Emotie en gevoel naar Nathanson (1996)

- **Gevoel:** hierin speelt bewustzijn een belangrijke factor: een gevoel ontstaat op het moment dat een individu zich bewust wordt dat er een basisemotionele reflex getriggerd is.
- **Emotie:** een emotie is een complexe combinatie van basisemotionele reflexen en de herinneringen aan vorige ervaringen waarin deze werden beleefd, en de basisemotionele reflexen die weer door het ervaren van deze emotie worden getriggerd. *Basisemotionele reflex is biologie, emotie is biografie:* voor emotie is een ‘verhaal’ nodig. Ieder beleeft een bepaalde emotie vanuit een eigen perspectief (aangeleerd via socialisatie en geschiedenis).
- **Stemming** (in het Engels: *mood*): het gevangen worden in het aanhoudend ervaren van een bepaalde emotie. Een stemming is een zijnstoestand. Meestal tijdelijk, totdat het niet meer ‘gevoed’ wordt door herinneringen of totdat er iets belangrijker gebeurt.
- **Stemmingsstoornis** (in het Engels: *mood disorder*): wanneer een negatieve stemming zo aanhoudend en beeldvullend wordt dat deze het dagelijkse functioneren verstoort.

Klassieke emotietheorieën: James-Lange, Tomkins en Izard

Een van de eerste klassieke emotietheorieën is de James-Lange-theorie. De theorie gaat ervan uit dat emoties specifieke belevingen zijn, angst voelt anders dan verdriet. Over een emotie hoeft je niet na te denken, die is er gewoon en het is ook meteen duidelijk over welke emotie het gaat. Als je bang bent voor slangen zul je niet hoeven na te denken: ‘*Oh, daar heb je een slang, daar ben ik bang voor*’, of sterker nog ‘*Oh, daar heb je een slang,*

moet ik nu blij zijn of bang?’ Op het moment dat je een slang ziet, ervaar je gelijk een angstige reactie die je ook zonder nadenken als angst ervaart. Immers, de intensiteit van die reactie vertelt je wat belangrijk is en waar jij aandacht aan moeten besteden. Pas later ga je de emotie interpreteren. De experimenten van LeDoux (1996) over de rol van de amygdalae in het reguleren van de emotionele responsen (zie paragraaf 1.4) ondersteunen het onmiddellijkheidsbeginsel van de James-Lange-theorie: er is een korte verwerkingsroute die gelijk een reactie oproept. Daarna is er een lange verwerkingsroute, waarbij prikkels bewust worden onderzocht en geïnterpreteerd.

De tweefactortheorie van Schachter en Singer is niet waar

Mensen lijken dus eerst te beleven en pas daarna (als de situatie voldoende iets met ze doet) betekenis aan die beleving te geven. Dit proces zit al in de biologie ingebakken. De vraag is in hoeverre de emoties die ervaren worden discreet, ofwel specifiek zijn en van elkaar te onderscheiden. Voelt angst bijvoorbeeld anders dan verdriet? De tweefactortheorie (Schachter & Singer, 1962) zegt dat emoties bestaan uit een non-specifieke lichte opwinding (een lichamelijke sensatie, in het Engels *arousal* genoemd) die geïnterpreteerd wordt aan de hand van de situatie. Maar deze theorie is al lang geleden onderuitgehaald. Zelfs door Schachter en Singer zelf, zoals Tomkins (1995) het omschrijft: *‘[T]here was no statistically significant main effect and [...] those significant effects reported were either small or in the wrong direction.’*

Ondanks het veelvuldige bewijs dat de stelling dat ‘emoties bestaan uit een non-specifieke, lichte opwinding die geïnterpreteerd wordt aan de hand van de situatie’, niet waar is, geloven veel mensen nog steeds dat deze wél waar is. Daarom hebben Marshall en Zimbardo (1979) het onderzoek van Schachter en Singer nog eens gerepliceerd. Ook zij vonden geen bevestiging en verklaarden de stelling definitief NIET waar. Tijd dus om de hardnekkige mythe van eerst-lichamelijk-voelen-dan-kijken-naar-de-situatie-dan-denken-dan-emotie de das om te doen.

Basisemotionele reflexen zijn biologie, emoties zijn psychologie

Silvan Tomkins was de eerste die zei: emotie is primair. Tomkins beschrijft zijn persoonlijkheidstheorie op basis van emoties in de vier delen van zijn boek *Affect Imagery Consciousness (Affect Beeld Bewustzijn)*. Het eerste deel verscheen in 1962 (Tomkins, 1962) en het laatste verscheen na zijn dood in 1991 (Tomkins, 1992). Dat Tomkins weinig erkenning kreeg, kwam

omdat hij tegen de toen overheersende cognitieve stroming in roeide: emoties hadden in zijn tijd een slechte naam. De oprukkende cognitieve stroming maakte dat emoties als storende elementen werden gezien die de cognities in de weg stonden. Je moest deze lastige gevoelens daarom met cognitieve technieken onderdrukken, zodat er ruimte zou komen voor functionele gedachten – bijvoorbeeld *‘Als ik fouten maak dan is dat geen ramp’* – die op hun beurt er weer voor zouden zorgen dat je verder probleemloos door het leven zou gaan. Aldus de cognitieve stroming.

Ieder mens beleeft emoties op een unieke manier

Tomkins bevestigt in zijn theorie de biologische basis van emoties door de basisemotionele reflexen te beschrijven en hoe de basisemotionele reflexen via scripts leiden tot het ervaren van volwassen emoties (zie paragraaf 1.4). De uniekheid van de beleving van emoties door ieder mens is volgens Tomkins te danken aan:

- Ieder mens heeft een eigen genetische opmaak, oftewel biologie, en zal daardoor een verschillende activering van basisemotionele reflexen ondergaan, zelfs als zij of hij in precies eenzelfde situatie zit als een ander.
- Ieder mens komt terecht in een andere omgeving, beleeft een verschillend verhaal, waardoor verschillende scripts ontstaan.
- De intensiteit van de ervaren emoties zorgt er uiteindelijk voor dat bepaalde zaken wel urgent en belangrijk worden gevonden en andere niet. Dit leidt tot verschillende voorkeuren.

Volgens Tomkins stuurt emotie het geheugen. Ofwel, alleen dat wat door de basisemotionele reflexen en emotie als belangrijk wordt bestempeld, krijgt uiteindelijk een prominente plek in het geheugen. Dit wordt ondersteund vanuit de neuropsychologie: de hippocampus is er verantwoordelijk voor dat informatie van het kortetermijngeheugen naar het langetermijngeheugen wordt verplaatst. En de hippocampus is een onderdeel van het limbische systeem. En het limbische systeem is verantwoordelijk voor alles dat met emoties te maken heeft. In feite worden cognities – die op hun beurt gebaseerd zijn op het geheugen – dus door de emotionele ervaring gestuurd. En niet andersom zoals de cognitieve stroming beweert.

Izard stelt de basisemoties als bouwstenen

De differentiële of discrete emotietheorie van Izard (Izard, Ackerman, Schoff, & Fine, 2002) gaat uit van een aantal zogenoemde basisemoties, die zeer globaal zijn. De discrete emotietheorie heeft duidelijke raakvlakken

met de theorie van Tomkins, waarvan zij ook is afgeleid. Elk individu creëert eigen emotionele ‘programma’s’, samengesteld uit zowel neurologische-, hormonale- en gedragsmatige processen als leerprocessen. De leerprocessen zijn gebaseerd op ervaringen uit het verleden. De programma’s komen overeen met de ‘scripts’ uit het model van basisemotionele reflexen van Tomkins, zie paragraaf 1.4. Over het aantal basisemoties zijn onderzoekers het niet helemaal eens. Ekman, Friesen en Ellsworth (1982) gaan uit van zes: vreugde, verdriet, angst, boosheid, verrassing en walging. Het recentere onderzoek van Jack, Garrod en Schyns (2014) onderscheidt er vier: boosheid en walging zouden samen één basisemotie vormen, zo ook verrassing en angst. De 4 B’s blijven over: Blij, Boos, Bang, Bedroefd.

Emoties variëren constant

Colombetti (2009) probeert de rijkdom aan verschillende emoties te verklaren vanuit de systeemtheorie. In haar visie is er ook oog voor verschillen in intensiteit van beleving. Colombetti daagt daarnaast het begrip ‘emotionele episode’ uit, dat wil zeggen dat het mogelijk is om een emotie aan een bepaald tijdsbestek te koppelen. In haar systeemtheoretische visie verandert emotie constant en verandert dynamisch naar aanleiding van verschillende factoren – zoals tijd, of omgeving – die zelf ook steeds variëren.

Klassieke emotietheorieën

Dat emoties een belangrijke rol hebben in het leven, is een open deur. Zonder emoties geen leven immers. Wat een emotie precies is, is een vraag die filosofen en psychologen al eeuwen bezighoudt. De klassieke emotietheorieën proberen daar antwoord op te geven.

Zo stelt de James-Lange-theorie dat emoties specifiek zijn, je maakt automatisch onderscheid tussen de verschillende emoties. Tomkins brengt de biologische basis van emotie ten tonele en Izard stelt de basisemoties als bouwstenen voor. Colombetti met haar systeemtheoretische visie vraagt aandacht voor het dynamische karakter van emotiebeleving: emoties veranderen constant.

1.8 Dynamisch Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag

Belangrijk voor jou als professional om te weten is dat niet het verstand, de cognitie, leidend is in de beleving van de ander, maar de emotie. In je gesprekken stel je daarom de emotie centraal. Die zal de ander niet altijd laten zien, het kan immers zomaar zijn dat dát juist een van haar of zijn problemen is: dat zij of hij de eigen emoties niet kent, snapt of kan laten zien. Zelfs als de ander haar of zijn emoties niet kan laten zien, vorm je je er toch een beeld van. Groot of klein, emoties zijn er immers altijd. Het Dynamisch Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag dat ik in deze paragraaf presenteer – dat alle voorgaande bouwstenen combineert tot één model – geeft je alle kennis die je ervoor nodig hebt.

Breek met de cognitieve traditie

Door emotie centraal te stellen, breek ik met de cognitieve traditie. Ik doe een schepje bovenop de al langer bestaande overtuiging dat niet de ratio beslist en dat beslissingen worden genomen in het onderbewuste. Ook wel bekend als limbisch systeem, *lizard-brain*, het reptielenbrein, middenbrein; daar waar je primaire reacties vandaan komen.

We zijn geen rationele maar emotionele wezens

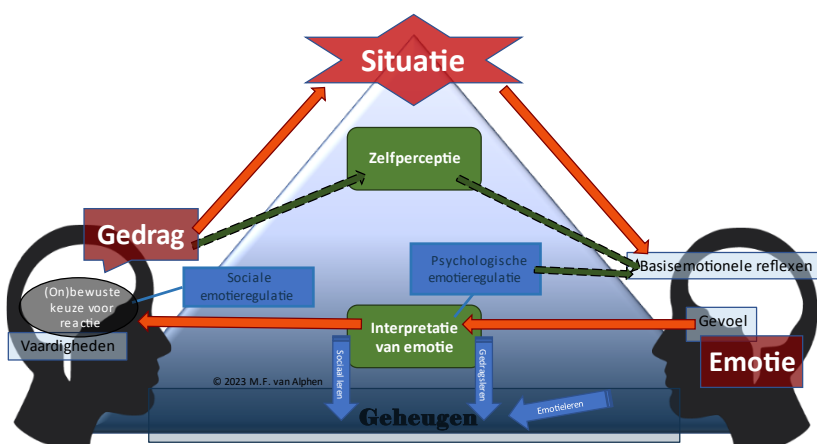
Het idee dat wij emotionele wezens zijn is niet nieuw. Vele anderen zeggen iets soortgelijks, bijvoorbeeld Simon Sinek (2009) zegt dat wij mensen beslissingen nemen in het limbisch systeem, Genieke Hertoghs en Harrie van den Berg (2018) stellen dat een groot percentage van onze beslissingen onbewust zijn en dat we daarom geen rationele wezens zijn. Ik ga een stap verder: alle beslissingen, alle gedrag, alles wat wij leren, zelfs hoe onze conditionering, onze normen en waarden, zowel tot stand komen als ons onbewuste gedrag blijven sturen, staan onder invloed van de emotie. Zonder emotie geen leven en ook geen gedrag.

Het schepje dat ik erboven op doe is dat het limbische systeem niet de *beslissingen* maakt, maar dat de *emoties ontstaan* en worden verwerkt in het limbische systeem. En op basis van die emoties maken we onze beslissingen. Ik zeg dus: de emotie is de basis van alles. Op basis van een gevoelde emotie en de interpretatie ervan bepalen we ons gedrag. Daarom zijn we geen rationele wezens – in tegenstelling tot wat velen denken – maar emotionele wezens. En

daarom benadruk ik het belang van luisteren naar de achterliggende emotie – het observatief luisteren – je kunt een ander alleen werkelijk begrijpen als je weet wat er in haar of hem omgaat.

Situatie-Emotie-Gedrag vormen een dynamische driehoek

Als ik de inzichten uit de emotieleer uit de psychologische wetenschap, alle theorieën uit de gedragsleer en de biologie bij elkaar optel, kom ik tot het allesomvattende Dynamisch Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag, zoals afgebeeld in figuur 1.13. Het model vormt daarmee een nieuwe basis voor de verklaring van gedrag: je ervaart een emotie (die ontstaat vanuit een bepaalde situatie), het brein verwerkt die emotie en je handelt vervolgens naar de interpretatie van de emotie.



Figuur 1.13 Dynamisch Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag volgens Van Alphen

Een externe gebeurtenis (reactie of situatie) triggert via de zintuigen en het geheugen de basisemotionele reflexen. De combinatie en intensiteit van de basisemotionele reflexen roept een lichamelijke reactie op via de korte, onbewuste route vanuit LeDoux' theorie. De lichamelijke reactie is onlosmakelijk verbonden met een emotie. Dit emotionele landschap van emotie/gevoel is dynamisch, dat wil zeggen dat het steeds aan het veranderen is onder invloed van steeds andere basisemotionele reflexen die worden getriggerd.

De drie leerprocessen: emotieleren, sociaal leren en gedragsleren

Het geheugen ligt onder alle aspecten van het model. De basisemotionele reflexen liggen besloten in je geheugen als ook alle informatie die je nodig hebt om betekenis te geven aan een emotie, je vaardigheden, enzovoort. Dit alles is ooit via de drie leerprocessen (emotieleren, gedragsleren en sociaal leren) in je geheugen geplaatst en alles wat je nu meemaakt wordt met gebruik van diezelfde drie leerprocessen toegevoegd aan je geheugen. Hoe werkt dat dan in het Dynamische Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag?

Emotieleren

De koppeling tussen een situatie en de emotie wordt via emotieleren (klassieke conditionering) opgeslagen in het geheugen. Deze herinnering wordt overigens niet alleen opgeslagen in de hersenen, maar ook via neuropeptiden op celniveau in het gehele lichaam. Het gehele proces van emotieleren verloopt onbewust. Zo'n herinnering beïnvloedt zowel via de basisemotionele reflexen (de intensiteit van) de lichamelijke reactie als hoe je die lichamelijke reacties ervaart (de emotie). Bedenk bijvoorbeeld dat na een situatie die een intens gevoel bij je oproept, je vervolgens meer gespitst bent op situaties waarin dat gevoel wordt opgeroepen. Bij herhaling raken deze situaties je steeds meer. Hoe intenser, hoe groter de versterkende kracht van die herinnering.

Het kan ook omgekeerd werken: hoe vaker je beelden van leed in de wereld om je heen ziet, hoe minder deze je raken. Om een voorbeeld te geven: in de eerste helft van 2018 verdronken meer dan 1.200 migranten in de Middellandse Zee (Leijendekker, 2018). Als er 1.200 mensen in een halfjaar in Nederland of Vlaanderen zouden verdrinken, zou dat onvoorstelbaar zijn, vergelijkbaar met de Zeeuwse watersnoodramp in 1953 waarbij ongeveer 1.800 doden vielen (Zeeuws Archief, sd). Verdrinkingen van migranten lijken gewoon te zijn. Je went dus aan het herhaaldelijk zien van dezelfde soort negatieve beelden.

Hier geldt ook het effect: het leed dat je hierin ziet betreft *anderen* en aan leed van anderen kun je wennen. Emoties die zichzelf voeden hebben betrekking op jezelf, niet op anderen. Als iets negatiefs *jou* overkomt, zal dit bij herhaling je emotie eerder versterken.

Diepgaandere verwerking zorgt voor sociaal- en gedragsleren

In de meer bewuste, diepgaandere route van LeDoux wordt de situatie (tenminste als de situatie voldoende met je doet om je aandacht te trekken)

ook via de cognities verwerkt. Zowel de situatie als het gevoel dat zij oplevert wordt (enigszins) bewust geïnterpreteerd, in wisselwerking met het geheugen. De interpretatie stuurt (op een meer bewust niveau) je leren via de principes van gedragsleren (operante conditionering) en sociaal leren. Je merkt wat de consequenties van een bepaalde situatie zijn en je slaat die koppeling op in je geheugen. Het geleerde kan leiden tot bijstelling van de basisemotionele reflexen en ligt klaar om een volgende keer (al dan niet automatisch) te kunnen worden toegepast. Je interpretatie van de ervaren emotie bepaalt mede je reactie op een situatie, je gedrag.

Gedrag is een keuze op basis van interpretatie, vaardigheden en conditionering

Gedrag ontstaat op basis van onbewuste processen en soms op basis van een bewuste keuze. In het Dynamische Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag kies ik ervoor gedrag breed te zien: alles wat min of meer bewust gedaan wordt en je kunt beschrijven in termen van een werkwoord. Nadenken is volgens deze definitie ook gedrag, net zoals schreeuwen, lopen, enzovoort.

Als een situatie belangrijk genoeg is, én je hebt de tijd en de gelegenheid om er even bij stil te staan, dan kun je op een bewust gekozen manier reageren op een situatie. Maar veruit het meeste gedrag ontstaat op de automatische piloot. Mensen zeggen wel: ‘*ik vaar op mijn intuïtie*’ of ‘*mijn onderbuikgevoel zegt me dat ik dat niet moet doen*’. Wat op de automatische piloot wordt gedaan, is echter ooit aangeleerd, grotendeels uit gedragsleren en sociaal leren. Dus óók de automatische piloot komt voort uit wat het geheugen in het verleden heeft opgeslagen. Geheugen speelt daarom een grote rol bij de interpretatie en verwerking van emoties.

Sociale en psychologische emotieregulering

Je zult dus bewust of onbewust kiezen hoe je op de situatie reageert. De keuze komt tot stand in een wisselwerking tussen het geheugen (waarin al je vaardigheden zijn opgeslagen) en je sociale emotieregulatiesysteem, dat op zijn beurt weer gevoed is door culturele waarden en normen die eveneens in het geheugen zijn opgeslagen. Dit leidt tot uitdrukking of onderdrukking van de emotie via je gedrag. Tegelijkertijd kan ook het psychologische emotieregulatiesysteem ervoor zorgen dat de ervaren emotie wordt geherwaardeerd. Dit eveneens in wisselwerking met het geheugen: je verandert er de betekenis van de emotie mee ter zelfbescherming.

Bij een bewuste keuze kan je zelfs afwegen wat de consequenties kunnen zijn van op een bepaalde manier reageren. Ook niets doen is reageren, net zoals je niet *niet* kunt communiceren. Elke reactie *is* gedrag. Dat gedrag roept op zijn beurt weer een respons op uit de (sociale) omgeving, waardoor er een nieuwe situatie tot stand komt. Zo is de cirkel rond: situatie – basisemotionele reflex wordt getriggerd – emotie/lichamelijk gevoel – interpretatie van de emotie – keuze voor reactie – reactie – respons op reactie door de omgeving (nieuwe situatie).

Zelfperceptie

Behalve effect op de omgeving, heeft je eigen gedrag ook effect op jezelf, ook wel innerlijk, intrapsychisch of zelfperceptie genoemd (Bem, 1972). Onderzoek wijst bijvoorbeeld uit dat zelfs als je geveinsd gaat lachen, het effect heeft op je gemoed: basisemotionele reflexen worden getriggerd. Er komt namelijk toch endorfine vrij wanneer je lacht, zelfs al ben je niet blij. Wat bijvoorbeeld tegen milde sombere gevoelens helpt, is om elke ochtend direct na het opstaan een kwartier *te doen alsof* je blij bent. Het is namelijk niet mogelijk jezelf een gevoel of emotie op te leggen. Maar doen alsof is gedrag. En dat kun je jezelf wel opleggen. Gedrag beïnvloedt direct het lichaam (denk ook aan hoe bewegen ervoor zorgt dat serotonine en dopamine vrijkomen in de hersenen). Gedrag brengt daarmee ook zonder tussenkomst van de omgeving een lichamelijke reactie teweeg.

Een andere manier waarop emoties tot stand komen is via je geheugen: als jij je bepaalde situaties gaat herinneren (gedrag), zelfs al zit je in je eentje stil in je stoel, dan wordt net zoals bij de toenmalige situatie de basisemotionele reflex getriggerd. Met andere woorden, of je een situatie verbeeldt of daadwerkelijk meemaakt, beide roepen emoties op. Hersenscans bevestigen dit: de hersenactiviteit van iemand die een handeling bewust onderbreekt, lijkt hetzelfde als wanneer diezelfde persoon gevraagd wordt haar of zijn ogen te sluiten en zich te verbeelden dat zij of hij een handeling onderbreekt (González-Villar, Bonilla, & Carrillo-de-la-Peña, 2016).

Emoties maken dat je weet dat je leeft

Het Dynamisch Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag verklaart een aantal zaken die uit alle andere theorieën niet te verklaren zijn. Mensen gedragen zich niet altijd in overeenstemming met de uitgangspunten van de

leertheorieën, blijvend ineffectief gedrag kan uit die theorieën niet worden verklaard. Emoties zijn daarin een ontbrekende schakel. Omdat de driehoek Situatie-Emotie-Gedrag een dynamisch veld oplevert, ontstaat er altijd een emotie. En omdat emoties maken dat je weet dat je leeft – zonder emoties verword je tot kasplant – en de emoties activerend zijn (en je aanzetten tot actie die weer leidt tot ervaring), voelen emoties altijd intrinsiek belonend, wat maakt dat je die emotie nog eens wilt voelen. Je leeft immers!

Emotie werkt verslavend

Het maakt niet uit of het een positieve of negatieve emotie is, louter het ervaren van een emotie is al belonend. Dit belonende element kan ervoor zorgen dat je aan bepaalde emoties verslaafd raakt. Het verslavende effect kan het gemakkelijkst worden geïllustreerd met het voorbeeld van herhaaldelijke foute partnerkeuze. Vanuit gedragsconditionering zouden de negatieve effecten voor een leereffect moeten zorgen: beter niet nog eens zo'n soort partner! Toch doet zo iemand het weer. De verklaring ligt in de verslaving aan de emotie. Of zoals ik vaak aan mijn cliënten vertel: *your comfort zone isn't always comfortable*.

Na jongvolwassenheid ervaren wij weinig nieuwe emoties

Mensen ervaren de meeste nieuwe emoties als kind en in jongvolwassenheid. De rest van je leven zoek je alleen maar situaties op waarin je de emotie-ervaringen uit je jeugd kunt herhalen. Dus waar je vroeger via de intrinsieke beloning levensenergie putte uit het experimenteren met nieuw gedrag, put je later in je leven energie uit het zoeken naar nieuwe situaties waarin je dezelfde oude emoties kan herhalen. Is dat erg? Waarschijnlijk niet, tenzij je leven wordt beheerst door enkele (en dan vooral negatieve) emoties. De vorm waarin de emotie wordt ervaren, verschilt telkens, het resultaat is hetzelfde. Voor sommige mensen is dus het hebben van drama in hun leven een manier om betekenis aan hun bestaan te geven – hun problemen lijken hen te definiëren. Overdreven gesteld: sommige mensen hebben hun problemen hard nodig. Deze verslaafdheid aan emotie kan ervoor zorgen dat bepaalde problemen hardnekkig zijn. Voor mensen met een depressie geldt dat zij te weinig emoties opdoen, daarom steeds minder het gevoel hebben dat ze leven en dus almaar verder in hun sombere gevoelens zakken.

In beide gevallen helpt het om nieuwe ervaringen op te doen, zodat nieuwe emoties ontstaan, die nieuwe gevoelens oproepen die dus nieuw gedrag

veroorzaken. De vicieuze cirkel van de tredmolen wordt door nieuwe ervaringen doorbroken.

Een Dynamisch Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag

In dit hoofdstuk presenteer ik een emotiemodel, het Dynamisch Driehoeksmodel Situatie-Emotie-Gedrag, dat theorieën uit de biologische, de gedragstherapeutische en de cognitieve invalshoeken met een aantal emotietheorieën combineert tot één model over emotie, emotieverwerking en gedrag. In dit model staat een steeds veranderend emotielandschap centraal: het ervaren van emotie is een zichzelf belonend fenomeen dat richting geeft aan je denken, wat je onthoudt en aan je gedrag. Doordat de driehoek van situatie-emotie-gedrag tezamen een dynamisch veld vormt, kunnen gedragingen worden verklaard die uit geen van de bestaande theorieën konden worden verklaard, bijvoorbeeld ineffectief gedrag. Emotie werkt namelijk verslavend (je weet dat je leeft!), zelfs een negatieve emotie. Als je in zo'n ongewenst gedragspatroon zit, werkt maar één ding: het opdoen van nieuwe ervaringen, zodat nieuwe emoties ontstaan, die nieuw gedrag oproepen, wat weer nieuwe situaties oplevert.

Besluit

In dit hoofdstuk is vanuit een biopsychosociale visie op de mens een model gepresenteerd over beleving en hoe emoties, gedachten en gedrag elkaar beïnvloeden. Het is de bedoeling dat jij je goed realiseert: wat een emotie is, hoe primair emoties zijn voor beleving en hoe emotie beter te herkennen bij een ander. Dit om twee hoofdredenen: observatief luisteren betekent oog hebben voor wat er zich in het hier-en-nu binnen de ander afspeelt en je kunt pas empathie ervaren wanneer je zicht hebt op hoe complex (en soms problematisch) het samenspel is tussen voelen, denken en doen.

Dankwoord

Ik ben veel dank verschuldigd aan de mensen die mij hebben geholpen dit hoofdstuk tot stand te brengen, al vanaf de eerste druk van het boek Psychosociale gespreksvoering. Dank jullie wel!

Literatuur

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84, 191-215.
- Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. In L. Berkowitz, *Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 6* (pp. 1-62). New York: Academic Press.
- Colombetti, G. (2009). From affect programs to dynamical discrete emotions. *Philosophical Psychology*, 22, 407-425.
- Cook, R., Dickinson, A., & Heyes, C. (2012). Contextual Modulation of Mirror and Countermirror Sensorimotor Associations. *Journal of Experimental Psychology* 141 (4), 774–787.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11(4), 227–268.
- Delgado, M. R., Stenger, V. A., & Fiez, J. A. (2004). Motivation-dependent Responses in the Human Caudate Nucleus. *Cerebral Cortex*, 14, 1022-1030.
- Ekman, P. (1980). *The face of man : expressions of universal emotions in a New Guinea village*. New York: Garland STPM Press.
- Ekman, P., Friesen, W., & Ellsworth, P. (1982). What emotion categories or dimensions can observers judge from facial behavior? In P. Ekman, *Emotion in the Human Face* (pp. 39-55). New York: Cambridge University Press.
- Field, T., & Walden, T. (1982). Perception and production of facial expression in infancy and early childhood. *Advances in child development and behavior*, 16, 169-211.
- Flunger, B., Pretsch, J., Schmitt, M., & Ludwig, P. (2013). The role of explicit need strength for emotions during learning. *Learning and Individual Differences*, 23, 241-248.
- González-Villar, A. J., Bonilla, F. M., & Carrillo-de-la-Peña, M. T. (2016). When the brain simulates stopping: Neural activity recorded during real and imagined stop-signal tasks. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 16(5), 825-835.
- Groothengel, P. (2020, september 25). *Management Boek*. Opgeroepen op september 12, 2022, van 25 jaar Management(boek - HRM door de ogen van Aukje Nauta: ‘Je bindt mensen door ze los te laten’: <https://www.managementboek.nl/magazine/interview/10377/25-jaar-management-boek-hrm-door-de-ogen-van-aukje-nauta-je-bindt-mensen-door-ze-los-te-laten>

- Hertoghs, G., & Van den Berg, H. (2018). *Subconscious impact: de kracht van onzichtbare invloed*. Nijmegen: Commotion Publishing.
- Izard, C. E., Ackerman, B. P., Schoff, K. M., & Fine, S. E. (2002). Self-Organization of Discrete Emotions, Emotion Patterns, and Emotion-Cognition Relations. In M. D. Lewis, & I. Granic, *Emotion, Development, and Self-Organization: Dynamic Systems Approaches to Emotional Development* (pp. 15-36). Cambridge: Cambridge University Press.
- Jack, R. E., Garrod, O. G., & Schyns, P. G. (2014). Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time. *Current biology*, 24, 187-192.
- Kiesler, D. J. (1999). *Beyond the disease model of mental disorders*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain, the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Touchstone.
- Legerstee, M., & Markova, G. (2008). Variations in 10-month old infant imitation of people and things. *Infant behaviour & Development*, 31, 81-91.
- Leijendekker, M. (2018). *In vijf dagen tijd 200 verdronken migranten*. Opgeroepen op 7 4, 2018, van nrc.nl: <https://www.nrc.nl/nieuws/2018/07/04/middellandse-zee-in-vijf-dagen-tijd-200-verdronken-migranten-a1608843>
- Marshall, G. D., & Zimbardo, P. G. (1979). Affective consequences of inadequately explained physiological arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 970-988.
- Nathanson, D. L. (1996). *Knowing Feeling. Affect, Script and Psychotherapy*. New York: W.W. Norton Company.
- NJI. (sd). *Cijfers over welbevinden en mentale gezondheid*. Opgeroepen op november 8, 2022, van <https://www.nji.nl/cijfers/welbevinden#:~:text=Welbevinden%20is%20de%20mate%20waarin,hel%20woordenboek%20synoniem%20aan%20welzijn>.
- Nummenmaa, L., Glereana, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *PNAS* 11(2), 646-651.
- Open Universiteit. (2019). *Hoe schadelijk is het om buitengesloten te worden?* Opgeroepen op oktober 27, 2022, van Open Universiteit: <https://www.ou.nl/-/buitensluiting#:~:text=Het%20kan%20leiden%20tot%20depressie,te%20onderscheiden%20van%20fysieke%20pijn>

- Pert, C. B. (1997). *Molecules Of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Touchstone.
- Pink, D. H. (2018). *Drive - The surprising truth about what motivates us*. Edinburgh: Canongate.
- Ryan, R., & Deci, E. (2019). Chapter Four - Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. *Advances in Motivation Science*, 6, pp. 111-156.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of the emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Sinek, S. (2009). *Hoe grote leiders tot actie inspireren*. Opgehaald van Ted - ideas worth spreading: https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action?language=nl#t-339720
- Stupar, S., Van de Vijver, F. J., & Fontaine, J. R. (2015). Emotion valence, intensity, and emotion regulation in immigrants and majority members in the Netherlands. *International Journal of Psychology*, 50, 312-318. doi:10.1002/ijop.12091
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect Imagery Consciousness: Volume I: The Positive Affects*. New York: Springer.
- Tomkins, S. S. (1992). *Affect Imagery Consciousness. Vol IV: Cognition: Duplication and Transformation of Information*. New York: Springer.
- Tomkins, S. S. (1995). The quest for primary motives: Biography and autobiography of an idea. In E. Demos, *Exploring Affect: The Selected Writings of Silvan S. Tomkins*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Van Alphen, M. F. (2012). *Dealing with incidents at schools using restorative practices*. Opgeroepen op december 24, 2022, van Chance4Change: <https://marcusvanalphen.com/wp-content/uploads/2022/12/Dealing-with-incidents-at-schools-using-Restorative-Practices.pdf>
- Van Alphen, M. F. (2015). *Psychosociale gespreksvoering – observatief luisteren in de hulpverlening*. Den Haag: Boom Lemma.
- Van Alphen, M. F. (2019). *Psychosociale gespreksvoering – De kunst van het observatief luisteren*. Amsterdam: Boom.
- Van Alphen, M. F. (2023). *De Excellente Leider – Invloed door de kunst van het observatief luisteren*. Amsterdam: Bureau de Excellente Organisatie.

- Van Alphen, M. F. (in voorbereiding). *Psychosociale gespreksvoering – De kunst van het observatief luisteren* (3e ed.). Amsterdam: Boom.
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195 - 1229.
- Van Kleef, G. A. (2009). How Emotions Regulate Social Life - The Emotions as Social Information (EASI) Model. *Current directions in psychological science*, 18, 184-188.
- Watkins, A. (2013). *Coherence: The Secret Science of Brilliant Leadership*. London: Kogan Page Limited.
- Zeeuws Archief. (sd). *De ramp: feiten, cijfers en links*. Opgeroepen op 07 04, 2018, van Zeeuws archief:
<http://www.zeeuwsarchief.nl/zeeuwse-verhalen/de-ramp-feiten-cijfers-en-links/>