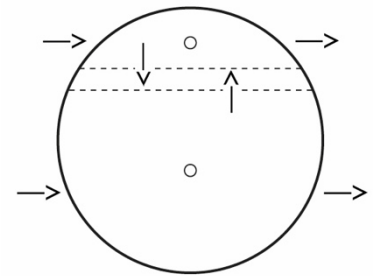


Thema 4: Lesblad Fysiologie en ervaring

Werken met verstoringen, hoe kan je omgaan met 'negatieve' emoties?

Emoties (Damasio)

Het Boeddhistische *vedanā* (gevoel) beschrijft hoe iedere waarneming en iedere ervaring altijd emoties oproept. Deze emoties kunnen plezierig, neutraal of onplezierig zijn. Maar wat is een emotie? En wat is het verschil met het gevoel? Of is dat hetzelfde? Verschillende auteurs en ook filosofen geven verschillende antwoorden en definities bij deze vragen. Damasio geeft een definitie die naar mijn mening verhelderend en invoelbaar is.



Emoties zijn voorbewuste actie-programma's die het organisme aanzetten tot actie en beweging. Actie's die over het algemeen de overlevingskansen en overlevings- kwaliteit van het organisme ten goede komen. In de beschrijving van emoties kan dit voorbewuste fysiologische aspect van de emoties als het ware losgeknipt worden van de bewuste ervaring van die emotie.

In het proces van ervaren en waarnemen kunnen, zonder dat de aanleiding altijd duidelijk is, specifieke neurologische emotie-inductiegebieden actief worden. Dat betekent dat die ervaring een emotie oproept. Dit proces is niet een volledig 'blanco' proces, daar gaat een moment van herkenning en selectie aan vooraf. Als je bijvoorbeeld in het donker een stok op de grond ziet liggen en denkt dat het een slang is, dan schrik je.

Dit gaat natuurlijk allemaal razendsnel en eigenlijk onbewust. Net zoals jij misschien erg gevoelig bent voor een bepaalde intonatie waarop je aangesproken wordt, wat dan bij jou een emotie op kan roepen, terwijl een ander daar niet gevoelig voor is.

Vanuit de activering van neurologische emotie-inductiegebieden ontvouwt zich een stereotype verandering in je lichaam. Bijvoorbeeld bij triggering van angst kan de hartslag omhoog gaan en kan je meer gaan zweten. Bij triggering van walging kan je je misselijk gaan voelen.

Dergelijke fysieke veranderingen zijn er voordat je je er bewust van bent, en worden ook door anderen waargenomen, bijvoorbeeld als je bloost.

De vorming van emoties heeft zijn oorsprong in basale biologische systemen. Zo is het aversie systeem gekoppeld aan voeding. Bij het eten van bijvoorbeeld bitter voedsel kan een aversiereactie ontstaan. Dit soort reacties zijn de basis van de emotie walging (één van de primaire emoties), en speelt ook een rol bij verdriet en sociale emoties als schaamte en schuld.

Het adrenalinesysteem is het overlevingssysteem. De vecht-vlucht-bevriesreactie. Dit systeem speelt een rol bij woede en angst. Het lustsysteem is gekoppeld aan seksualiteit, en speelt een rol bij emoties van vreugde.

Bij verschillende emoties worden componenten van de verschillende fysiologische systemen bij elkaar gevoegd, tot specifieke patronen die wij dan emoties noemen.

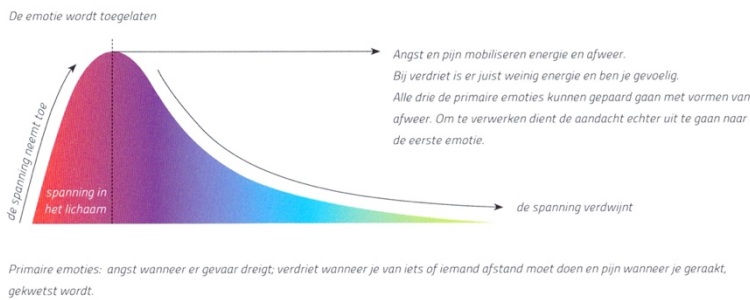
Mobilisatie van energie

Wanneer een emotie geactiveerd is dan verandert de lichaamstoestand. Je gaat blozen, de hartslag gaat omhoog, je adem verandert. Ook ontstaan onder invloed van emoties veranderingen in de hersenen, die bijvoorbeeld de snelheid van informatieverwerking moduleren.

Het gevoel is de bewustwording van de veranderingen die ontstaan onder invloed van een emotie.

Onder invloed van emoties veranderen ook onze gedachten. Als er een vecht- of vluchtreactie is, zal je 'vechtende' gedachten hebben (je bent boos of geïrriteerd over iets of iemand) of 'vluchtende' gedachten (hoe kan ik hier weggelopen uit deze vergadering?)

Paul Loomans beschrijft (sterkere) emotionele reacties als een golf:



Als je deze energie niet vastzet, dan zal de golf uiteindelijk uitdoven.

Hoe zet je de golf vast? Door uit de directe ervaring te gaan (emotie = energie), dan zet je de energie van de emotie vast, en die energie gaat doorwerken in je 'mind'.

Je kan jezelf ook vastzetten met gedachten waarin je gaat 'speculeren', 'dramatiseren', 'rationaliseren', 'projecteren'.

Emoties en mindfulness

De verschillende emotiesystemen projecteren op het limbisch systeem (ons emotie-brein midden in de hersenen) en deze moduleert de emoties, kan ze versterken/opjagen of verzwakken/vertragen. Het limbisch systeem speelt een rol bij de betekenisverlening, wat zegt deze emotie mij, wat is het belang, en wat doet dit met mij? In het limbisch systeem kan een emotie versterkt worden en komen tot uitbarsting, of verzwakt worden en uitdoven, of gekaderd worden en geverbaliseerd, waarbij de oorspronkelijke lading ook afzwakt.

Binnen de werking van het limbisch systeem zijn ook een aantal kernen van de **prefrontale cortex** actief. Een tweetal kernen houdt zich meer bezig met de emotionele toestand, waarbij de ene kern zich naar de emotiebeleving richt en deze versterkt, en de andere kern zich naar buiten richt en de emotie afzwakt.

Er zijn ook twee kernen die zich meer vanuit een rationeel perspectief met de emotie bezighouden. De ene kern richt zich op het zelfbeeld en versterkt de emotie (als deze op het zelf betrokken wordt), de andere kern zwakt de emotie af en heeft een meer rationaliserende/kaderende functie (de emotie wordt minder beleefd, maar meer cognitief verwerkt, vanuit een meta-niveau).

Hier zie je dus een samenspel ontstaan van versterkende en remmende factoren, waarbij emotiebeleving, emotiebetekenis, en cognities rondom de emotie allemaal een rol spelen.

In mindfulness of 'zitten in aandacht' neem je eigenlijk een middenpositie in tussen binnen en buiten, op jezelf betrekken en niet op jezelf betrekken. Dit helpt om de emotie niet vast te zetten en meer 'vloeibaar' te houden.

Emotieregulatie en positieve psychologie

Positieve psychologie is een moderne psychologische stroming die voortkomt uit de psychologie van 'flow' en die zich niet bezighoudt met psychische klachten maar met welbevinden. Anders dan de naam misschien doet vermoeden gaat het er bij positieve psychologie niet om je altijd 'positief' te willen voelen, maar meer om te proberen constructief om te gaan met wat er is.

Verantwoordelijkheid te nemen voor hoe je met zaken om gaat. Eigen positieve doelen en waarden voor ogen te houden. Zoeken naar optimaal functioneren.

Interessant is dat in de onderzoeken rondom positieve psychologie mindfulness steeds als belangrijke component naar voor komt. Door het beoefenen van mindfulness (milde open aandacht, met onderscheidingsvermogen) ontstaat betere regulatie van negatieve emoties, en ervaart iemand over het algemeen meer positieve emoties.

De indeling van emoties in negatieve en positieve emoties is op zichzelf best statisch, omdat emoties steeds komen en gaan, en eigenlijk zonder uitzondering een positieve functie hebben. Emoties hebben een signaalfunctie en kunnen je in beweging brengen. Emoties bezorgen last als ze overweldigend zijn, als ze onderdrukt worden en als ze worden omgezet in gedrag dat schade berokkent aan de persoon zelf, of aan de ander of de omgeving. Het gaat dus niet zozeer om negatieve of positieve emoties, maar om destructieve of constructieve emotionele reacties. Een

destructieve emotionele reactie wordt zo genoemd als de acties die uit de emotie voortvloeien negatieve gevolgen hebben voor jezelf of voor anderen.

Een belangrijke stap bij het trainen van emotieregulatie is de herkenning en het 'waarderen' van de emotie, de emotie mag er zijn. Dit geeft ruimte om je bewust te verhouden met wat je ervaart en constructieve keuzes te maken. Mindfulness speelt een grote rol in dit proces van herkennen en 'waarderen' van eigen gevoelens (en die van anderen). Eén van de effectiefste manieren om bewustzijn te ontwikkelen voor emotionele reactiepatronen en deze ingesloten patronen te doorbreken, is het beoefenen van mindfulness.

Plezierige emoties

Daar waar in de psychologie van oudsher meer aandacht uitging naar negatieve of destructieve emoties, en naar de lijdensdruk van psychische klachten, lijken ook in onze eigen beleving negatieve emoties sneller de aandacht te vangen. Zeker als het gaat om sterke stressreacties, die gekoppeld zijn aan het overlevingssysteem, de vecht- vlucht- reacties. Bij stressreacties vernauwt de aandacht zich en er is een fysiologische voorbereiding op een actie; het vechten of vluchten.

Bij positieve of plezierige emoties speelt de vernauwing van de aandacht eigenlijk geen rol, en ook de uit positieve emoties voortvloeiende acties zijn vaak weinig specifiek. Sterker nog, positieve emoties leiden niet tot vernauwing maar tot verbreding van de aandacht, de cognitie en het handelen.

Volgens het *broaden-and-build*-model hebben plezierige emoties dan ook een andere functie dan de stressreacties. Vanuit positieve emoties ben je in staat je aandacht te verbreden en interne hulpbronnen op te bouwen. Bij kinderen zie je dat heel sterk: juist in het spel en het vrije exploreren zit niet alleen plezier, maar daarin leren ze heel veel en bouwen ze hulpbronnen op (zoals zelfvertrouwen, sociale intelligentie, leiderschapskwaliteiten etc.).

Een ander belangrijk aspect van positieve emoties is dat ze ruimte maken voor mildheid en compassie. Compassie is een belangrijke ingang om positieve emoties en positieve relaties duurzaam te versterken, omdat (zelf)compassie helpt beter om te gaan met stressoren.

Specifieke emoties

Paul Loomans zegt in zijn boek 'Goed gevoel' dat het omgaan met emoties in meditatie niet zo'n grote rol speelt (voor hem), omdat meer gevorderde mediteerders vaak weinig emoties ervaren tijdens de meditatie, maar vooral de rust en verdiepte stilte ervaren.

Voor verschillende meditatie-ingangen en meditatie-niveau's kan deze ervaring wel verschillen. Loomans' observatie is dat meditatie met name steun geeft bij het omgaan met emoties in het dagelijks leven, dus van de mat af, en deze observatie deel ik.

In zijn boek beschrijft hij verschillende emoties en het omgaan daarmee. Primaire emoties, dus de directe reactieve impuls, kun je zien als golven, die uiteindelijk uitdoven. Deze golfbeweging is ook wat je steeds terugziet in de Boeddhistische beschrijvingen van 'het observeren van het opkomen en het uitdoven.'

Emoties worden lastig als ze gemengd worden met ons denken. We gaan uit de directe fysieke ervaring van de emoties waardoor we de energie van de emotie vastzetten, we mengen de emotie met oordelen en cognities, en er ontstaan ingewikkelde mengvormen zoals sociale emoties als schuld en schaamte.

Wat Paul Loomans ook beschrijft is het ontstaan van secundaire reactieve emoties, bijvoorbeeld: we worden door iets pijnlijk geraakt en worden dan boos. Aan de boosheid wordt dan een verhaal gekoppeld wat die andere gedaan heeft etc. Oplossing is om vanuit de secundaire emotie terug te gaan naar het directe gevoel van geraakt worden.

Primaire boosheid zet je direct in beweging en leidt vaak tot begrenzing of beschermingsreacties ('Stop, hou daar mee op'.) Sommige mensen zetten deze primaire reactie om in verdriet, omdat ze moeite hebben om zichzelf te begrenzen. Dan wordt het het verdriet van het slachtoffer. Ook hier is

de beweging om naar de eerste impuls terug te gaan, door het verhaal en de bijbehorende secundaire emotie los te laten en de onprettige eerste impuls toe te laten. Vaak zie je dat mensen zo snel deze boosheid wegdrücken dat deze niet in beeld kan komen. Maar bewust je gedachten observeren en 'het verhaal', en met je aandacht bij je lichaamsgevoel blijven en kijken wat daarin opvalt is een eerste stap om in ieder geval uit 'het verhaal' te blijven.

Bij de ervaring van een sterke primaire emotie-golf kan je deze golf 'opvangen' door te gaan wandelen, waarbij je erop let om niet in je gedachten te gaan zitten. In het wandelen kan de hoogste piek van de emotie afvloeien en daarna kan je de situatie bekijken zonder te erg gekleurd te zijn door de emotie-kleuring en emotie-gedachten.

Emotie in meditatie

Met name boosheid mobiliseert veel energie, maar angst ook. Bij boosheid wil je je niet afsplitsen van de energie, maar er ook niet meegenomen worden. Mediteren is dan misschien erg lastig, en bijvoorbeeld wandelen kan een betere optie zijn.

Bij angst (bijvoorbeeld aan het begin van de corona-crisis: 'ga ik de corona-crisis financieel overleven?') kan je gaan zitten en dan vooral de verbreding zoeken, omdat angst veel vernauwing geeft en je aandacht omhoogtrekt uit je gronding. Je gaat dan als het ware om de angst heen ademen. Of je zoekt de brede en omhullende aandacht.

Bij verdriet, bijvoorbeeld een rouwproces, kan het 'zitten in het verdriet' te zwaar zijn, maar hierbij helpt het ook om juist de verbreding en verruiming te zoeken. Dat geeft letterlijk verluchting in het verdriet.

Algemeen kan je zeggen dat het natuurlijke proces van het absorberen van emoties en emotiegolven niet geholpen wordt met het idee dat je helemaal naar de emotie toe moet, of dat je het 'aan moet gaan'. Het natuurlijke ritme van verwerking of absorptie is een ritme van 'erin' en 'eruit'.

Als het te zwaar gaat voelen, ga je iets anders doen en stop je de meditatie, of je verschuift je aandacht naar een ander aspect, zoals de ruime aandacht, of je gronding.

Soms word je in meditatie meegenomen naar 'oud zeer'. Ook hiervoor geldt het 'erin' en 'eruit' ritme. 'Erin' ga je naar het oude zeer, 'eruit' dan ga weer naar het hier-en-nu: nu ben ik wel 'veilig', 'autonoom', etc.

Psychische klachten en meditatie

Mindfulness en meditatie kunnen een soort buffer opbouwen (de 'zee van rust en vertrouwen') waarmee je emotionele energie kan absorberen en meer constructief met je emoties om kan gaan. Er is tegenwoordig een beetje de neiging om meditatie of mindfulness als een panacee voor alle psychische strubbelingen te zien.

Maar!... meditatie is geen psychotherapie. Als mensen sterke negatieve gemoedstoestanden ervaren; angst, depressie, of uit balans zijn door trauma of andere heftige ervaringen, dan kan met je aandacht naar binnen gaan heel onprettig zijn. Met je aandacht naar binnen gaan en gaan voelen wat je voelt kan dan overweldigend en enorm verstorend zijn.

Een voorbeeld is van een meditatie-leraar die een jonge vrouw met grote psychische problemen niet liet mediteren, maar eerst steeds liet wandelen. Gevraagd 'waarom?' zei de leraar: 'Too much suffering.'

Deze leraar was bekwaam, maar over het algemeen is de juiste aanpak om zwaardere psychische klachten (in eerste instantie) door bevoegde en getrainde therapeuten te laten behandelen, waarbij mindfulness en meditatie zeker onderdeel van het pakket kunnen zijn, maar dan wel met kennis van zaken toegepast.

Tegenwoordig is er een heel scala aan therapie-vormen die gebruik maken van mindfulness en/of lichaamsgericht zijn. Bijvoorbeeld vanuit mindfulness: ACT (Acceptance en Commitment Therapy) en meer lichaamsgericht: Somatic Experiencing of Psychomotore therapie.