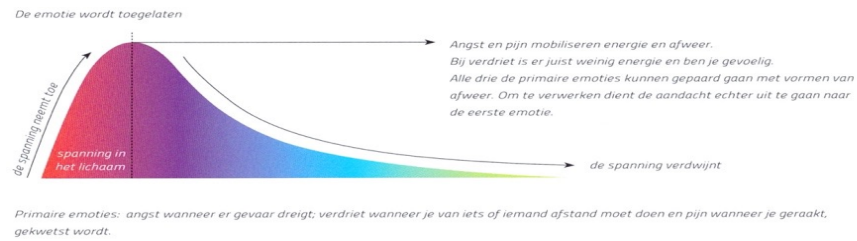


Emoties



Emoties

- Vedanā : alle waarnemingen/ervaringen gaan samen met gevoelens/emoties. Die zijn prettig, neutraal of onprettig.
- Wat is een emotie of gevoel? Dit wordt door verschillende auteurs verschillend gedefinieerd.
- Damasio: emoties zijn voorbewuste actie-programma's die het organisme aanzetten tot actie en beweging. Bij specifieke emoties horen specifieke fysiologische reacties.
- Wanneer de emotie bewust wordt, dan spreek je van een gevoel.

Wat 'triggert' emoties?

- Situaties die als negatief/bedreigend/positief/belonend ervaren worden.
- Emoties zijn erop gericht om constructief in interactie met onze omgeving te zijn, en adequaat te reageren op wat er gebeurt.
- Dit proces is niet 'blanco', maar wordt beïnvloed door eerdere ervaringen.
- Neurons that fire together, wire together.

Mobilisatie van energie

- Emoties zijn bedoeld om je in beweging te brengen, en gaan dan ook gepaard met mobilisatie van energie.
- Dit gebeurt nog voordat je de emotie bewust bent.
- Wat er met deze energie-golf gebeurt is afhankelijk van jouw hantering van emoties.
- Heb je afweer tegen de emotie? Zet je de golf vast?
- Of kan je er bij blijven en dooft de golf uit?

Wat doet ons limbisch systeem met emoties?

- Worden emoties versterkt en opgejaagd? (gebeurt als je zaken sterk op jezelf betreft, en wanneer je gaat focussen op de emotie).
- Worden emoties verzwakt of vertraagd? (dat gebeurt als je de aandacht meer open kan houden, en als je dat wat gebeurd is een plek kan geven).
- Emotie en zelf: als zaken die gebeuren gezien worden als aanval op jou (= het zelf), dan krijg je veel emotionele prikkeling.
- Als je moeite hebt met het hanteren van emoties, dan is het lastiger om je prettig te voelen over je zelf.

Mindfulness en meditatie

- Mindfulness/meditatie creëert een mooie middenpositie wat betreft aandacht naar binnen/buiten, maar ook wat betreft het 'verhaal' bij een emotie. Je hoeft even niet iets te vinden van wat je voelt, maar gewoon ervaren dat wat je voelt.
- Positieve psychologie (gericht op kunnen floreren, en versterken van positieve kwaliteiten en competenties) ziet mindfulness als het belangrijkste ingrediënt van emotie-regulatie.

Emotie-regulatie

- Geen indeling in positieve en negatieve emoties, maar ga ik constructief om met emoties of niet?
- Niet constructief: als de acties die voortvloeien uit een emotie negatieve gevolgen hebben voor jou en/of anderen. (emoties inslikken en stress opbouwen, heftige emoties 'eruit gooien'.)
- Belangrijke stap in het constructief omgaan met emoties: emoties 'waarderen', het mag er zijn. Wat helpt: emoties zijn energie.

Valkuil

- Onze aandacht wordt altijd heel snel gevangen door negatieve emoties. Boosheid, angst, verdriet. Deze emoties vernauwen onze aandacht, en verhogen de spanning.
- De meer positieve emoties worden vaak over het hoofd gezien, maar zijn een belangrijke ingang voor 'broaden and build': de aandacht verbreedt, en is meer ontspannen, waardoor we kunnen leren en met anderen kunnen verbinden.
- Prettige emoties zijn een ingang voor het opbouwen van 'hulpbronnen', en voor mildheid en compassie.

Zee van rust en vertrouwen

- Paul Loomans, Goed gevoel.
- Deze auteur start in zijn boek de beschrijving van emoties met 'de zee van rust en vertrouwen'.
- Verrassend startpunt: de neutraliteit van bijvoorbeeld meditatie, maar ook van veel dagelijkse ervaringen is juist positief. Rust, stabiliteit, alledaagsheid, vertrouwen etc.
- De emoties, zeker als ze hevig zijn, zijn als de golven van de zee.
- Hoe meer je verbonden bent met de zee, hoe minder last je het van de golven.

Hoe om te gaan met deze golven?

- Ervaar je emoties in de meditatie? (zie filosofie, de vijf hindernissen)
- Meeste energie en triggering vaak in dagelijks leven, wat gebeurt er in de emotie-golf?
- Vermengen van emotie met gedachten en oordelen, zet deze vast.
- Vanuit afweer overstappen naar een secundaire emotie zet de emotie ook vast.
- Energie door laten stromen door rustig te wandelen.
- Niet helemaal 'in' de emotie, niet helemaal 'eruit'. Soort wisselend ritme.