



# Emoties kraken

Psychologen onderscheiden een stuk of zeven fundamentele emoties bij mensen. Van sommige is het belang heel evident. Van andere, zoals verdriet, is de functie moeilijker te ontdekken. En dat is lastig, want verdriet kan je leven beheersen.

👤 Bernard Maarsingh 📷 Shutterstock

**F**atima voelde zich eenzaam en intens verdrietig, nog steeds. Ze had haar ongeboren dochter verloren, maar ja, dat was al meer dan twintig jaar geleden. En ze vond het toch ook wel tijd om dat rotgevoel nu eens achter zich te laten. Ze had allerlei therapie gehad, maar dat gevoel bleef.

Fatima heeft een scherpe intelligentie, viel op. Ze had veel meegemaakt in haar leven en was er steeds in geslaagd om het goed te verwerken. De ruzies die ze al jong had met haar omgeving - zij wilde studeren en dat mocht eigenlijk niet - hadden haar juist motivatie gegeven. Ze zette door en studeerde af. Dat was best opmerkelijk omdat haar juf op de lagere school al had gezegd dat ze voor geen studie was weggelegd, niet slim genoeg.

Het viel haar eigenlijk tegen van zichzelf dat die negatieve gevoelens haar bleven lastig vallen: „Als je ziet wat ik allemaal heb meegemaakt, dan moet ik dit ook achter me kunnen laten”, vond ze.

We spraken af dat we onderzoeken zouden doen naar de aard van emoties. Haar heldere logica gaf een prachtig beeld van wat emoties zijn en het verraste mezelf hoe mooi emoties zijn, ook negatieve. Fatima las het boek van Paul

Ekman, *Gegrepen door emoties*, en al snel werd het haar duidelijk dat er families van emoties zijn, volgens Ekman zeven of acht. Blijdschap natuurlijk en daarnaast zes andere: boosheid, verdriet, angst, verbazing, minachting en afschuw. Later kwam er nog een bij: nieuwsgierigheid of een gevoel van anticipatie. Allereerst gingen we uitzoeken waarom dit zulke fundamentele emoties zijn. Als ze de kern zijn van ons emotionele leven, was mijn stelling, dan moeten ze wel van groot belang zijn. Fatima kraakte de opdracht vaardig. In haar ogen moest elke emotie grote voordelen hebben en bij boosheid bedacht ze dat dit ertoe leidde dat iemand gaat vechten tegen problemen. Het geeft ook kracht om door te zetten. „Angst beschermt, dat lijkt me duidelijk, en verbazing is ook niet moeilijk, dat helpt je te focussen op de dingen die je daarvoor nog niet zag.” Minachting vond ze ook niet zo moeilijk, „dat helpt je onderscheid te maken tussen wie van belang is en wie niet. Bij wie kun je terecht en wie vertel je onzin? Dat heeft vast iets met ons leven in stamverband te maken.” Ook afschuw leek haar niet zo moeilijk: „Als je iets eet wat niet gezond is, moet je afschuw voelen, anders eet je lekker door terwijl het giftig is. Bij afschuw wil

**Door positieve emoties te nemen zoals ze zijn doen we onszelf tekort**

je er dus eigenlijk vanaf, weg ermee.” Maar verdriet vond ze moeilijker te tackelen. Waarom heb je verdriet? Ook blijdschap vond ze moeilijk, „want blijdschap is er gewoon”.

Daarmee ontdekte ze een grappig aspect: bij negatieve emoties bedenken we vaak hoe die er gekomen zijn, maar bij positieve veel minder. Door positieve emoties te nemen zoals ze zijn en er niet veel aandacht aan te besteden, doen we onszelf tekort, in elk geval als we wel veel aandacht besteden aan negatieve emoties. Het lijkt wel of negatieve emoties weerhaakjes hebben, ze plakken een beetje vast in ons brein. Positieve emoties lijken wel tefal: voordat je het weet, ben je ze alweer kwijt.

**De MAAL-methode**  
Uit zichzelf besloot Fatima vervolgens om vaker stil te staan bij positieve emoties, gewoon omdat het lekker is. Na een paar sessies wilde ze weer bezig met verdriet, want waar is dat nou voor? Het is er best niet voor niks, dat wist ze intussen wel zeker. Voordat we verdriet gingen uitzoeken, legde ik haar de MAAL-methode uit. Het bestaat uit vier stappen: 1. Merk het positieve op, 2. Geef er minimaal 10 seconden Aandacht aan, 3. Absorbeer dat

gevoel en dan pas 4. Link het met iets negatiefs.

De eerste stap is je kop in de positieve stand zetten (want dat gaat niet vanzelf) en de volgende twee stappen zorgen ervoor dat het dieper je brein ingaat. Het activeert grote netwerken die te maken hebben met vaardig gedrag. Dus negativiteit wordt gekoppeld aan klunzigheid en positiviteit wordt in ons brein gekoppeld aan vaardigheden. Met MAAL activeer je eerst je vaardigheden en pak je dan pas een probleem aan, logisch eigenlijk.

Fatima merkte dat ze enorm kon genieten van echte verbinding. Aandacht hebben voor elkaar en elkaar aankijken. Vooral bij haar kinderen gaf dat een sterk positief gevoel. Ze zat nog een beetje na te genieten van dat gevoel, toen ineens het verdriet toesloeg. Ze verstilde, zei niks meer en haar hele gezicht drukte diep verdriet uit. „Ik weet waar verdriet naar wijst”, zei ze. „Het helpt je te verbinden met je geliefden.” En zodra ze dat zei, klaarde haar gezicht op. „Denken aan mijn kindje helpt me... ze helpt me”, zei ze steeds maar weer. „En blijdschap is ook prachtig... het geeft haarscherp aan wat echt van belang is.”

Fatima had haar emoties gekraakt.



**Bernard Maarsingh**

Bernard Maarsingh is onder meer psycholoog en directeur van Maarsingh & van Steijn en Jamzonne en hoofddocent Management & Innovatie bij de specialistenopleiding voor psychologen. Naast werken, is hij een fervent voorstander van lummelen.