

Emotietheorie voor dummies

(Monica Gundrum)

Samenvatting van de emotietheorie om mee te geven aan de cliënt als geheugensteuntje:

De drie basisfuncties van emoties:

1. Ze vertellen ons wat belangrijk is voor ons
2. Ze vertellen ons wat we nodig hebben, wat we willen. Zo weten we wat we moeten doen
3. Ze geven ons een gevoel van consistentie en heelheid

Manieren waarop men kan vastlopen op emotioneel vlak:

1. Soms is het meest voor de hand liggende gevoel niet het meest belangrijke. Het belangrijke gevoel zit erin of eronder. Daar moeten we dan naar op zoek gaan. De therapeut kan dit eventueel verduidelijken met een voorbeeld: men voelt zich machteloos of verdrietig maar het onderliggend gevoel is kwaadheid omdat de eigen grenzen niet werden gerespecteerd. Het kan ook andersom zijn. Een stoere jongen voelt kwaadheid maar daaronder ligt verdriet om een belangrijk verlies.
2. Soms is de intensiteit van het gevoel niet ideaal, namelijk te hoog of te laag. We zitten te dicht bij ons gevoel of te ver af. Het gevoel dreigt ons dan te overspoelen ofwel voelen we helemaal niets of niet veel. Dit is niet helpend want als we te dicht staan bij iets, kunnen we het niet goed zien en als we er te ver van af staan ook niet. In deze situaties moeten we zoeken naar een juiste intensiteit of een werkbare afstand.
3. Soms blijven we steken in een gevoel omdat we een belangrijk stuk ervan missen. We weten bijvoorbeeld niet wat de betekenis ervan is, we kunnen het niet in ons lichaam voelen, we kunnen het niet in woorden vatten of we kunnen het niet verbinden met wat we zouden moeten doen, welk gedrag we zouden moeten stellen. Dan moeten we uitzoeken welk deel ontbreekt."

Doorgaans is het moeilijk om op een abstracte manier met gevoelens te werken. Daarom vragen therapeuten de persoon om over een specifiek probleem te vertellen om dan samen uit te zoeken hoe de persoon haar gevoelens meer effectief kan gebruiken in deze situatie.