

Hey, zeg wat je voelt!

1.1. Geef woorden aan wat je voelt: de kracht van emotietaal

Het onder woorden brengen van onze beleving is een essentiële vaardigheid die diep verweven is met ons mens-zijn. Wanneer we onze emoties, gedachten en ervaringen verwoorden, maken we niet alleen verbinding met onszelf, maar ook met de wereld om ons heen. Taal en communicatie fungeren als bruggen tussen onze innerlijke wereld en de buitenwereld, en het belang hiervan kan niet worden overschat.

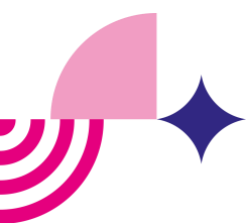
Ten eerste stelt het vermogen om onze beleving onder woorden te brengen ons in staat om onszelf beter te begrijpen. Door te reflecteren op wat we voelen en denken, krijgen we inzicht in onze diepere drijfveren, angsten en verlangens. Dit zelfinzicht is cruciaal voor persoonlijke groei en welzijn. Het helpt ons om patronen in ons gedrag te herkennen, om onze sterktes en zwaktes te identificeren, en om gericht te werken aan onze doelen.

Daarnaast speelt het uitdrukken van onze innerlijke wereld een belangrijke rol in onze relaties met anderen. Communicatie is de sleutel tot verbinding. Wanneer we open en eerlijk delen wat er in ons omgaat, bevorderen we begrip en empathie. Het zorgt ervoor dat anderen ons echt kunnen kennen en dat wij hen kunnen kennen. Dit wederzijdse begrip vormt de basis van vertrouwen en intimiteit in persoonlijke relaties, of het nu gaat om vriendschappen, familiebanden of liefdesrelaties.

Bovendien helpt het delen van onze beleving in sociale en professionele contexten om samenwerking en effectiviteit te verbeteren. In teams en organisaties is goede communicatie essentieel voor het bereiken van gezamenlijke doelen. Wanneer teamleden duidelijk kunnen verwoorden wat ze nodig hebben, wat hun zorgen zijn en wat ze hopen te bereiken, ontstaat er een vruchtbare grond voor samenwerking en innovatie.

Het is ook belangrijk om te erkennen dat taal en communicatie niet alleen de inhoud van onze innerlijke wereld weergeven, maar deze ook vormgeven. De woorden die we kiezen, de manier waarop we onze verhalen vertellen, en de symbolen en metaforen die we gebruiken, beïnvloeden hoe we onze ervaringen interpreteren en onthouden. Onze taal schept onze werkelijkheid, en door bewust om te gaan met hoe we communiceren, kunnen we onze perceptie van onszelf en onze wereld positief beïnvloeden.

Tot slot heeft het vermogen om onze beleving onder woorden te brengen ook een helende werking. Het uiten van emoties kan catharsis bieden en helpen om stress



- ▶ en spanning te verminderen. Dit is een van de redenen waarom therapie en counseling, maar ook een dagboek bijhouden vaak zo effectief zijn; ze bieden een veilige ruimte waar mensen hun diepste gedachten en gevoelens kunnen delen en verwerken.

In een wereld die steeds complexer en drukker wordt, blijft het vermogen om onze innerlijke wereld te communiceren van onschatbare waarde. Het stelt ons in staat om in contact te blijven met onszelf en met anderen, om betekenisvolle relaties op te bouwen, en om een leven te leiden dat authentiek en vervullend is. Taal en communicatie zijn meer dan slechts middelen om informatie over te brengen; ze zijn de sleutels tot het begrijpen en verrijken van het menselijk bestaan.

Geweldloze communicatie en het benoemen van emoties

Geweldloze communicatie (GC), ontwikkeld door Marshall Rosenberg, legt veel nadruk op het benoemen en uitdrukken van emoties op een manier die respectvol en verbindend is. Het idee achter GC is om communicatie te bevorderen die empathisch en verbindend is, in plaats van beschuldigend of vijandig. Ook naar jezelf toe ! Want heel vaak zijn we best vijandig naar onszelf toe.

GC moedigt mensen aan om zich bewust te worden van hun eigen emoties en deze te erkennen. Het gaat erom verantwoordelijkheid te nemen voor wat we voelen, in plaats van anderen de schuld te geven voor onze emoties. Dit betekent dat we zinnen gebruiken als "Ik voel me..." in plaats van "Jij maakt me...".

Veel mensen zijn geneigd om hun gevoelens te vermommen als gedachten of beschuldigingen. GC helpt ons om dit te herkennen en te corrigeren. In plaats van te zeggen "Ik voel dat je me negeert", wat eigenlijk een beschuldiging is, moedigt GC aan om te zeggen "Ik voel me eenzaam wanneer ik geen aandacht van je krijg."

In GC wordt gesteld dat emoties voortkomen uit vervulde of onvervulde behoeften. Door onze emoties te benoemen, kunnen we beter begrijpen welke behoeften erachter schuilgaan. Bijvoorbeeld, als iemand zich boos voelt, kan dit duiden op een onvervulde behoefte aan respect of erkenning.

Het benoemen van emoties is een cruciaal onderdeel van empathische verbinding. Wanneer we onze emoties duidelijk en eerlijk communiceren, nodigen we de ander uit om ons beter te begrijpen en te ondersteunen. Dit bevordert wederzijds begrip en versterkt relaties.

GC moedigt mensen aan om een uitgebreid vocabulaire van gevoelens te ontwikkelen, zodat ze hun emoties nauwkeurig kunnen benoemen. Dit helpt om vage of verwarrende uitspraken te vermijden en duidelijk te communiceren wat er echt speelt.



▶ 1.2. Primaire en secundaire emoties

Primaire en secundaire emoties zijn concepten die vaak worden gebruikt in de psychologie om verschillende niveaus of lagen van emotionele ervaring te onderscheiden.

1.2.1. Primaire Emoties

Primaire emoties worden beschouwd als basisemoties die onmiddellijk en automatisch worden ervaren als reactie op een bepaalde stimulus. Ze zijn meestal universeel en komen voor bij alle mensen, ongeacht cultuur of achtergrond. Primaire emoties zijn direct gerelateerd aan overlevingsmechanismen en worden vaak gezien als evolutionair oud. Voorbeelden van primaire emoties zijn:

- Blijdschap
- Verdriet
- Angst
- Woede
- Verrassing
- Walging

Deze emoties zijn snel, instinctief en vaak moeilijk te controleren. Ze ontstaan direct uit een situatie of gebeurtenis en worden meestal als "puur" beschouwd.

1.2.2. Secundaire Emoties

Secundaire emoties zijn complexer en ontstaan vaak uit een combinatie van primaire emoties en cognitieve processen, zoals gedachten, overtuigingen of herinneringen. Deze emoties zijn niet altijd onmiddellijk aanwezig, maar ontwikkelen zich over tijd na reflectie of als gevolg van sociale en culturele invloeden. Voorbeelden van secundaire emoties zijn:

- Schaamte (kan voortkomen uit angst en verdriet)
- Schuld (kan voortkomen uit woede of angst)
- Trots (kan voortkomen uit blijdschap)
- Jaloezie (kan voortkomen uit woede en verdriet)

Secundaire emoties kunnen variëren afhankelijk van context, persoonlijkheid en eerdere ervaringen. Ze worden vaak als complexer en meer genuanceerd beschouwd dan primaire emoties, omdat ze niet alleen een directe reactie zijn op een stimulus, maar ook beïnvloed worden door hoe we de situatie interpreteren.



