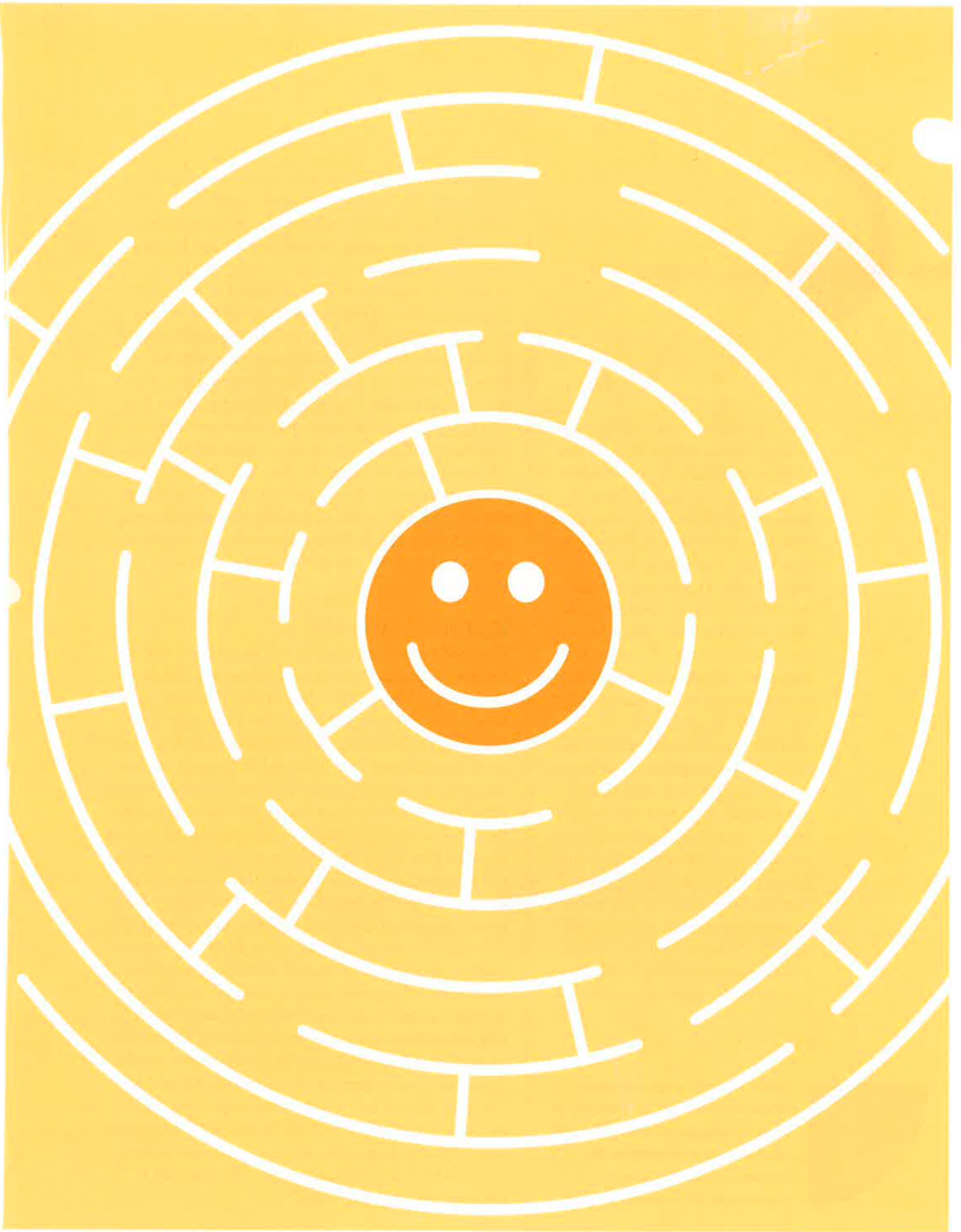
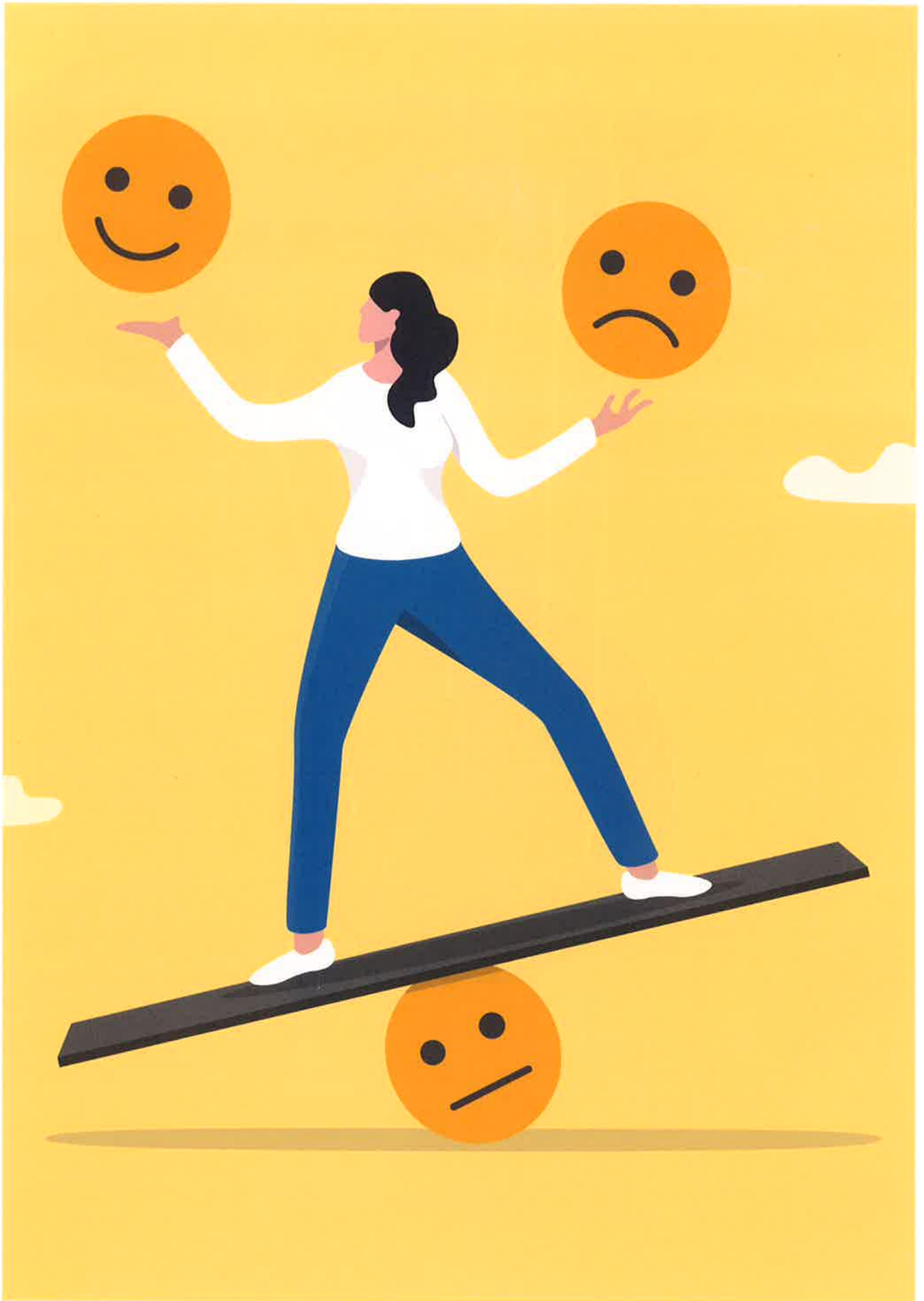


Zo kom je dichterbij je gevoel

Ben ik verdrietig of eenzaam? Voel ik boosheid of ben ik eigenlijk ongerust? Pas als we onze gevoelens heel precies kunnen verwoorden, komen we in verbinding met onszelf en anderen, zegt de Amerikaanse hoogleraar Brené Brown. tekst: Otje van der Lelij // illustraties: eamesBot









Ook willen we sommige emoties liever niet voelen. Uit onderzoek van Harvard-psycholoog Susan David bleek bijvoorbeeld dat een groot deel van de mensen zich schaamt voor 'negatieve' emoties als woede, neerslachtigheid of verdriet en ze probeert weg te drukken of te verbergen. Terwijl het veel oplevert als we daar wel voor openstaan en ze correct kunnen labelen, vertelt David in de HBO-serie *Atlas of the heart*, naar het boek van Brown. 'Wanneer we nauwkeurige labels gebruiken om te beschrijven hoe we ons voelen, krijgt iets wat eerst vaak aanvoelde als een oceanische troebele ervaring, ineens grenzen en een naam.'

Dit labelen wordt ook wel *emotional granularity* genoemd, oftewel emotionele moleculariteit. David: 'Als je emoties precies kunt benoemen, kun je ze beter doorvoelen en op een passende manier uiten en dat is gunstig voor je psychische welzijn. Bovendien geeft het richting aan je leven. Als je weet wat je voelt, weet je immers ook beter wat belangrijk voor je is. In die zin fungeert taal als een portal naar betekenisgeving, verbinding, genezing en zelfbewustzijn.'

Overweldigd vs gestrest

En taal heeft nog een andere belangrijke invloed op emoties: het brengt ze niet alleen over, maar vormt ze ook. Brown: 'Als je zegt dat je boos bent, terwijl je eigenlijk teleurgesteld bent, word je op den duur ook echt boos. Kortom, taal werkt als een selffulfilling prophecy voor onze emotionele beleving: het woord dat je geeft aan een gevoel bepaalt wát je uiteindelijk voelt. Toen ik hier voor het eerst over hoorde, was dat echt een eyeopener. Ik gebruikte vaak dramatische woorden als *overwhelmed* (overweldigd) om mijn emoties te beschrijven. Overweldigd zijn betekent dat het leven zich sneller ontvouwt dan je zenuwstelsel aan kan. Vlak nadat ik mijn gevoel weer eens had bestempeld als overweldigd merkte ik dat ik amper meer functioneerde. Terwijl ik eigenlijk gewoon een beetje gestrest was.'

Je emotionele vocabulaire uitbreiden geeft handvatten om jezelf beter te begrijpen. Maar hoe weet je dan welk label je aan een gevoel moet hangen? 'Door rustig te voelen,' zegt Brown (zie ook pagina 40). 'Als ik me overweldigd of gestrest voel, maar ik weet niet goed welke van de twee emoties het is, dan sluit ik mijn ogen en luister ik naar wat mijn lichaam te vertellen heeft. Als ik er nog wel doorheen kan ademen, dan weet ik dat het stress is.'

ONS GEVOELS- LEVEN IS HEEL COMPLEX EN RIJK, MAAR WE LEREN NIET OM ER IN NUANCES OVER TE PRATEN

Lukt dat me niet en voel ik aan alle kanten dat het te veel is, dan weet ik dat ik overweldigd ben.'

Door het correct benoemen van de emotie weet je ook beter hoe je ermee kunt omgaan. Brown: 'Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de mindfulness, heeft ooit gezegd dat de enige remedie tegen overweldigd zijn *nothingness* is. Dus dat is wat ik tegenwoordig doe: ik stop met waarmee ik bezig was en ga een stukje wandelen.'

Dat cultuur en context een belangrijke rol spelen bij het benoemen en interpreteren van emoties, is de reden dat Brown haar boek niet wilde laten vertalen: 'De taal van emoties luistert zo nauw.' Het kan ook zijn dat je gewoonweg geen term kunt vinden die precies beschrijft wat er door je heen gaat en er meer uitleg nodig is. Dat is prima, aldus Brown: 'Waar het om gaat, is dat je woorden kunt geven aan wat je voelt. Dat mogen er best meerdere zijn.'

Bronnen: B. Brown, *Atlas of the heart. Mapping meaningful connection and the language of human experience*, Random House, 2021 / S.

David, *Emotionele flexibiliteit*, Boekerij, 2017