

Vanzelfsprekendheden over emoties durven te betwijfelen

Odette Moeskops, Martijn van Ooijen

De Ambachtsschool pakt uit!



STARTVRAAG



Bedenk, in stilte voor jezelf...

- Welke emotie (van jezelf of ander) heb je de afgelopen weken ontmoet?
- Hoe manifesteerde de emotie zich?
- Wat maakte het tot een emotie?



TWEE EMOTIE-BENADERINGEN: EMOTIES DOEN?

Relationele benadering	Internaliserende benadering
Intersubjectief: emoties worden gecreëerd tussen mensen, emoties zijn een uitnodiging aan de ander	Subjectief: emoties zijn een expressie van iets van binnen
Gemeenschappelijk: emoties zijn gedeeld en niet afgebakend	Persoonlijk: emoties zijn een individuele ervaring
Contextueel: we leren als mens emoties te doen in een bepaalde situatie. Er is geen scheiding tussen hoofd en lichaam.	Lichamelijk: Onze emoties zijn de gevoelens in ons lichaam. Emotie staat tegenover reden of logica – tegenover ons rationele denken.
Focus op interpersoonlijke relaties: er is geen directe relatie tussen sensatie en betekenis; emoties worden onderscheiden door de betekenissen en relaties van mensen.	Focus op sensatie: we denken over onze gevoelens met ons hoofd. Je kunt emoties classificeren op basis van lichaam, houding en gezichtsuitdrukking.
Relateren aan een verhaal (proces): onze emotie-verhalen reflecteren de verwevenheid van oordelen die we maken over gevoelens en acties in de context van onze relaties.	Benoem een emotie (toestand): gevoelens zitten binnenin een lichaam, het helpt om deze te benoemen.
Cultureel: We leren emoties te doen omdat we opgroeien in een bepaalde cultuur. Elke cultuur maakt een eigen emotie idioom aan. Daarom is de reikwijdte en het aantal emoties eindeloos.	Aangeboren en universeel: We zijn geboren met een specifieke set aan universele emoties. Het aantal emoties is dan ook beperkt.



WAT NOEM JE EEN EMOTIE?

- Verdriet, angst, boosheid, schaamte, schuld (klassieke emotiewoorden)
- Opgelucht en schuldig tegelijk
- Ontzag, ambivalentie, voorzichtig optisme, schroom, wroeging, melancholie...
- "Squirmishness", combineert de Engelse termen "squirm" (kronkelen) en "skirmish" (schermutseling), verwijst naar een gevoel van ongemak of innerlijke strijd, waarbij iemand zich zowel fysiek als emotioneel onrustig voelt (Fredman)

Woede aan de buitenkant kunnen herkennen? Waaraan eigenlijk?

EEN NARRATIEVE POSITIE T.O.V. EEN EMOTIEVRAAGSTUK?



- Emoties worden opgevat als verhalen van context, van relaties, met bovendien een geschiedenis
- Emoties vertolken ‘boodschappen’: ze helpen om doelen en resultaten te bereiken
- “Jouw woede is niet mijn woede”. Wat emoties verwoorden kan variëren met context, relaties en geschiedenis
- Buitenkant = niet gelijk aan binnenkant. Hetzelfde emotiewoord (of een emotie die er hetzelfde uitziet!) kan iets heel anders betekenen....
- Speciale vragen (z.g. narratieve vragen) helpen om de achterliggende, gelaagde verhalen te exploreren

AUTEURSCHAP

- We zwemmen in een 'zee' van normen en opvattingen over o.a. emotie: wat wel of niet hoort, hoe je een emotie doet, waar het thuishoort... Wat we lezen in de krant, zien op tv, horen van de buurvrouw etc.
- We disciplineren elkaar in gesprekken, per ongeluk of meer bewust, waardoor auteurschap achterop raakt – single stories, thin descriptions
- Pratend over emotie 'koloniseren' we woorden en verhalen van de ander als we onze eigen betekenissen en taal er naast of bovenop zetten
- Auteurschap respecteren vraagt wat van ons: in hoe we luisteren, welke vragen we stellen (en welke niet)





ONDERZOEKENDE NEUTRALITEIT

Positie interventionist: neutraal gaan onderzoeken.....

Je eigen veronderstellingen en theorieën over emoties voor het moment van interveniëren – zoveel mogelijk - terzijde leggen

“Negative capability”: niet-weten als het vertrekpunt; i.p.v het denken te weten voor de ander

Reflexen en impulsen: voor je het weet, heb je als interventionist een verlangen, iets wat je vindt, iets wat je denkt dat de ander wil of moet, of meen je een emotie te herkennen of heb je een ‘woord’ (of label) voor

Ruimte maken in de relatie om te onderzoeken...Bij jezelf en bij de ander!



EXTERNALISEREND SPREKEN OVER

Piet is woedend, de woedende projectleider: (ver)oordelend, (dis)kwalificerend, individualiserend?!

Versus

Het exploreren van **de** woede van Piet of **de** woede van de projectleider; 'losknippen' van het vraagstuk van de persoon

Is **de** woede het topje van de ijsberg? Wat is het 'gelaagde' verhaal; het betrokken sociale systeem?

- Context
- Relatie
- Geschiedenis

Externaliserend spreken over: hefboom voor reflectie en beschouwing



NARRATIEVE VRAGEN

Bijvoorbeeld....

1. Waar vraagt de' of 'het' aandacht voor? Of waar steekt 'de' of 'het'de vinger voor op?
2. Wat maakt dat de/het..... om de hoek om kwam kijken?
3. Wat doet de/het..... jou doen?

NIEUWSGIERIG NAAR MEER?



De Ambachtsschool



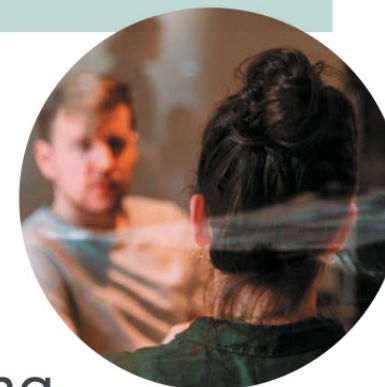
Podcast **Hoe doen jullie eigenlijk woede?**
Martijn van Ooijen, Marijke Spanjersberg, Odette Moeskops



Podcast **Vanzelfsprekendheden over emoties betwijfelen**
Rob van Es, Odette Moeskops

Jouw teleurstelling is niet mijn teleurstelling

Fredman's relationele emotiebenadering



De Ambachtsschool pakt uit!