



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



Door Martijn van Ooijen

'Nou heel eerlijk, ik ben nogal cynisch over vandaag. Over wat dit gesprek kan opleveren.' De groep van circa 10 managers, zitten in een kring, valt stil. Als procesbegeleider van het gesprek, heb ik het idee dat er lading op het gesprek komt. Dat is een onderbuikgevoel en wordt denk ik onder andere bevestigd doordat ik wat moeilijk kijkende gezichten om mij heen zie. Iemand reageert: *'ok, want waarom ben je cynisch?'* De betreffende manager antwoordt dat ze, gezien wat er allemaal gebeurd is in deze groep, teleurgesteld is, dat ze twijfelt of er iets kan veranderen. Een ander zegt: *'ik heb er wel moeite met dat je dat zo zegt, dat je cynisch bent'*. Ik vraag aan deze spreker, *'Als je een uitnodiging zou doen aan cynisme, welke uitnodiging zou dat zijn?'*. Ze antwoordt: *'Of het vandaag misschien in de tas mag blijven?'* En aan de manager die dit gesprek opende vraag ik: *'waar steekt cynisme de hand voor op?'*. De manager antwoordt *'dat als we in gesprek gaan, dat we dan ook echt scherp en open durven zijn, elkaar aanspreken, dat we leren feedback te ontvangen'*. Waarna het gesprek verder gaat over wat er nodig is in de groep en de beelden van betrokkenen daarbij.

Ik gebruik bovenstaande moment om iets te vertellen over het boek 'Transforming emotion' van Glenda Fredman, wat ik las ter voorbereiding van een podcast met Odette Moeskops en Marijke

Spanjersberg. De podcast 'Hoe doen jullie hier eigenlijk woede?' is onderdeel van een reeks over emoties, die Odette Moeskops maakt voor De Ambachtsschool. In dit korte blog deel ik wat beelden over het boek van Fredman.

Emoties als verhalen

Het boek van psychotherapeut Glenda Fredman vertrekt vanuit een narratief, systemisch perspectief en gaat ervan uit dat er geen universeel verhaal over emoties bestaat dat past bij alle groepen en culturen. Dat er geen algemene taal of begrippenkader over emoties is dat precies en nauwkeurig genoeg is. Het valt Fredman op dat bij emoties snel internaliserend gekeken wordt: emoties zitten bij mensen binnen in het lichaam en er zijn universele classificaties van emoties die je kunt herkennen en benoemen. Kortom, iemand is teleurgesteld, dat kun je goed zien aan iemands gezicht, en het is goed (bijvoorbeeld) om die emoties te benoemen en ze te ventileren. Fredman spreekt zich in het boek uit voor een meer contextuele en relationele benadering van emotie (zie tabel volgende bladzijde).

Hoewel emoties, of eigenlijk sensaties, in een lichaam beginnen, zijn ze tegelijkertijd relationeel, in de zin van dat we emoties altijd met anderen beleven en ervaren. We maken als mensen verhalen over (emotionele) ervaringen en die verhalen

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 emotieverhalen 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.

Twee emotiebenaderingen volgens Fredman (vertaald, p. 14)

slaan we op en nemen we mee. Of je emoties juist moet ventileren, of juist moet verbergen is daarmee een verhaal van de persoon, waarschijnlijk gevoed door eerdere ervaringen. De emotieverhalen herbergen normenkaders en regels en het helpt die te kennen. In het boek laat Fredman zien hoe ze in verschillende gesprekken met mensen praat over emoties en op zoek gaat naar die specifieke, contextuele verhalen. Zo helpt ze mensen om hun eigen emotieverhalen te onderzoeken en probeert ze daarmee ondermijning, isolatie of impasse tussen betrokkenen te voorkomen.

Waar toe nodigt hij ons uit?

Een voorbeeld in het boek is een jongetje wiens been geamputeerd is, in het ziekenhuis ligt en niet meer wil praten of eten. Daar waar de neiging van de verpleegkundigen is om vooral naar de jongen te kijken (hij is boos, daarom praat hij niet), stelt Fredman de hulpverleners en verwanten de volgende vraag: als zijn gedrag een uitnodiging naar ons is om iets anders te zeggen of te doen, waartoe zou hij ons dan uitnodigen? Met een vraag als deze laat ze zien hoe de relationele benadering werkt. Het probleem verschuift van de jongen naar de groep; de nog niet te bepalen emotie is een uitnodiging om met elkaar iets anders te doen. En bovenal, het onderzoekende gesprek dat volgt creëert een oplossing voor het vraagstuk (zijn gamecomputer van thuis ophalen blijkt een deel van de oplossing). Het boek van Fredman staat bol van mooie vragen die zich bijvoorbeeld richten op het onderzoeken van een emotiewoord: als je iets

anders zou zoeken in het woord 'teleurstelling', wat zou je dan vinden? Als 'afgestompt' zou kunnen praten, wat zou het zeggen? Wat zouden we zien als we in het woord 'teleurstelling' konden rondwandelen? Hoe zou het zijn als 'niks voelen' je niet zou lastigvallen?

Met de relationele bril op

Dan terug naar het verhaal met de managers in het begin. Als ik het boek van Fredman als bril voor de situatie opzet, wat zie ik? Ik zie dat de internaliserende benadering al vrij snel om de hoek komt kijken. De gezichten die ik omschrijf, gedachtes over andermans emoties die ik heb. Op het moment dat de manager zegt 'ik ben cynisch' doe ik aannames: 'ok, cynisme, dat ken ik'. Maar wat weet ik nu eigenlijk over het emotiewoord van de ander? Ook valt op dat mensen de emotie zeggen te 'zijn': ik *ben* cynisch, ik *ben* teleurgesteld. Vanuit een relationele bril vraagt dat om verder onderzoek. Welke contextuele en relationele verhalen houden de betrokkenen over teleurstelling of cynisme? Waarom moet cynisme eigenlijk de tas in? Welk verhaal zit daaronder? De vragen die ik vervolgens stel zijn relationele vragen en kunnen helpen in het onderzoek. Want we komen gewoon veel verschillende emotieverhalen tegen in ons werk. Fredman's boek inspireert me om te blijven onderzoeken. Want jouw teleurstelling is mogelijk niet mijn teleurstelling.

Bron: Fredman G. (2004), Transforming emotion. Conversations in counselling and psychotherapy. Whurr Publishers – London.