

In gesprek met bioloog Nico de Jong

Het willen en zijn gevolgen

AUTEUR: AD MAAS

Onlangs publiceerde Nico de Jong zijn boek *Het willen en zijn gevolgen*. Over emoties, bewustzijn en psychose. Jarenlange studie heeft een stevig bouwwerk opgeleverd over het ontstaan van emoties in de loop van de evolutie, de wijze waarop we emoties kunnen indelen en het functioneren van de hersenen bij het tot stand komen van emoties. De belangrijkste taak van de hersenen is: met adequaat gedrag reageren op zintuigprikkelers door het produceren van de juiste emotie. De hersenen zijn een emotiemachine. Nico laat zien hoe door overactiviteit van emotiecentra psychosen kunnen ontstaan. Deze overactiviteit uit zich door een te hoge productie van serotonine, dopamine of noradrenaline. Door overactiviteit van verschillende emotiecentra kunnen verschillende soorten psychosen ontstaan. Nico de Jong denkt een plausibele verklaring te hebben gevonden voor het ontstaan van uitwassen van het bewustzijn, zoals waangedachten, hallucinaties en dwanggedachten. Nico heeft dit boek geschreven met de bedoeling om zelf inzicht te krijgen maar ook om collega-patiënten inzicht te geven in het proces dat een psychose doet ontstaan. Door het begrip psychose te verduidelijken, verdwijnen onbegrip en angst en kan het predicaat "psychotisch" (en "schizofreen") uit de taboesfeer worden gehaald. Als iedereen weet wat een psychose is en hoe een psychose ontstaat, dan komt er begrip voor

de mens die aan psychosen lijdt en dan verbeteren de bejegening en de behandeling.

In je boek ontwikkel je een theorie over het ontstaan van emoties? Hoe ziet die ontwikkeling er in grote lijnen uit?

Er is een verwantschap tussen de krachten zoals we die in de niet-levende natuur kennen en het willen zoals we dat in de levende natuur bij de hogere levensvormen kennen. Het bewuste willen is geëvolueerd uit de krachten die in de niet-levende natuur werkzaam zijn en de krachten die bij de lagere levensvormen als niet-bewust willen werkzaam zijn. Emoties zijn een willen. Het willen is een kracht met als richting het bewustzijn. Echte emoties zijn een complex van bewustzijn, actiegereedheid en gedrag. De fundamentele emoties vreugde en aandrif zijn een willen, de fundamentele emoties woede, vrees, angst, walging en verdriet zijn een niet-willen. Niet-willen is ook willen.

Stemt jouw overzicht van emoties en subemoties overeen met wat in allerlei 'psychologische' boeken staat over soorten emoties?

Mijn indeling van de subemotienamen bij de bovengenoemde fundamentele emoties is nieuw. In de handboeken over emoties wordt wel gesproken over basic en secondary emotions. De term subemoties kom ik in de boeken die ik

gelezen heb (Frijda, De emoties en Scherer en Ekman, Approaches to emotion) niet tegen. Maar de term is wel bruikbaar.

De indeling is dus nieuw. Klopt jouw indeling met het dagelijkse taalgebruik over emoties?

Mijn indeling klopt met het dagelijkse taalgebruik over emoties. Ik heb in woordenboeken van de Nederlandse taal 217 emotienamen gevonden die allemaal zijn onder te brengen bij 6 van de 7 fundamentele emoties, maar 'subemotie-namen' die onder gebracht zouden kunnen worden bij de fundamentele emotie walging, ben ik in de woordenboeken niet tegengekomen.

Misschien is walging wel zo totaal dat we niet meer kunnen nuanceren en differentiëren.....

Je ziet bijna dagelijks dat er gedacht wordt in tegenstellingen tussen het emotionele en het cognitieve: klopt zo'n tegenstelling?

Het cognitieve noem ik het niet-emotionele bewustzijn. Bij het kleine kind zijn alle bewustzinnen emotioneel. Als het kind over een ik-bewustzijn kan gaan beschikken is het beetje bij beetje in staat het emotionele bewustzijn om te zetten in een niet-emotioneel bewustzijn. We noemen dit proces de-emotionaliseren. Het ik-bewustzijn is onze de-emotionalisator.

En dat ik-bewustzijn werkt via denken en taal..... geen tegenstelling dus...Mensen moeten nu eenmaal in cognitieve termen over emoties en gevoelens denken en communiceren. Hoe zie jij het verschil tussen emoties en gevoelens?

Nico pakt zijn boek en zegt dat een echte emotie uit drie componenten bestaat, namelijk:

1. Het bewustzijn van de waarde of de waarde-categorie die de emotie uitlokt.
2. De toestand van actiegereedheid en het daarbij behorende bewustzijn
3. Gedrag en het daarbij behorende bewustzijn.

Ik hoor in elke component het woord 'bewustzijn'.....maar nog niets over gevoelens.....

Dat is zo.....De toestand van actiegereedheid en de initiatie en uitvoering van gedrag

gaan gepaard met respectievelijk lichaamsbewustzinnen en bewegingsbewustzinnen. De lichaamsbewustzinnen zijn bewustzinnen van de toestand van actiegereedheid en dat zijn de gevoelens waarmee men een emotie ervaart. Gevoelens zijn in het algemeen lichaamsbewustzinnen. Het werkwoord voelen geeft aan dat er via de nabijheidszintuigen iets gevoeld wordt.

Emoties hebben hun wortels in het onderbewuste en manifesteren zich in het lichaam. Dat las ik enkele dagen geleden ergens. Klopt deze uitspraak?

Het onderbewuste is een bedenkensel van Freud en komt in mijn boek niet ter sprake. Ik maak wel een tweedeling in de emoties: primitieve emoties en echte emoties. Een primitieve emotie is een complex van gewaarzijn, actiegereedheid en gedrag. Een echte emotie is een complex van bewustzijn, actiegereedheid en gedrag. Wij hebben voortdurend een gewaarzijn van zintuigprikkelers uit ons lichaam en uit onze omgeving. Een groot deel van dit gewaarzijn dringt niet door tot het bewustzijn en blijft dus onbewust. Dit onbewuste kan wel een primitieve emotie uitlokken.

Emoties zijn een willen, schrijf je: waarom stel je het verschijnsel 'willen' zo centraal?

Emoties zijn een willen. Voor de echte emoties geldt dat het willen een kracht is met als richting het bewustzijn. De emotiecentra in de hersenstam realiseren de emoties. De neurotransmitter serotonine is naar wij aannemen de emotietransmitter van de aandrif, de woede en de vreugde. De neurotransmitter dopamine is de emotietransmitter van de vrees en de angst. De neurotransmitter noradrenaline is de emotietransmitter van het verdriet en de neurotransmitter adrenaline is de emotietransmitter van de walging. Deze emotietransmitters zijn de smeermiddelen van het bewustzijn. Zij faciliteren het tot stand komen van gedachten in het denkdomein dat bij iedere emotie hoort. Als het denkdomein dat bijvoorbeeld bij de subemotie achterdocht (subemotie van de fundamentele emotie angst) hoort, teveel wordt gefaciliteerd doordat het emotiecentrum teveel dopamine produceert, dan slaat het angstdenken op hol en kunnen

denkfouten en waangedachten ontstaan. Als het willen te sterk wordt, dat houdt in dat emoties te heftig worden, kunnen psychosen ontstaan. Psychosen kunnen een gevolg zijn van het te sterke willen. Daarom stel ik het verschijnsel “willen” zo centraal.

Is opvoeding eigenlijk vooral opvoeden van het willen?

Een opvoeding is ideaal als de denkdomeinen van de vrees en de angst, de woede en het verdriet, niet te groot worden. De denkdomeinen van deze emoties herbergen bewustzijn van waarden en waardecategorieën die niet gewild worden. Opvoeden is inderdaad opvoeden van het willen.

Is het willen te coachen?

Het willen is zeker te coachen. Een te hoge neurotransmitterproductie door een emotiecentrum kan drie oorzaken hebben, die vaak gezamenlijk optreden. Een therapeut kan dan drie wegen bewandelen:

1. Het veranderen van het zelfontwerp (de programmering) van de patiënt. Dit kan door middel van psychotherapie, maar zeker ook door op de persoon gerichte coaching.
2. Het veranderen van de situatie (de input) van de patiënt. Hier ligt een belangrijke taak voor bijvoorbeeld maatschappelijk werk.
3. Het veranderen van het zenuwstelsel (de hardware) van de patiënt. Dit kan door middel van farmacotherapie.

Je kunt het allemaal coaching noemen maar coaching past zonder meer bij de eerste weg, al is coaching ook van belang in het verlengde van de tweede en derde weg.....

Maak het eens wat concreter.....

Wanneer iets bedreigend is voor een patiënt dan heeft dat niet alleen met de situatie te maken, maar ook altijd met het zelfontwerp van de patiënt. De patiënt wil iets of wil iets per se niet. Voor de patiënt kan het belangrijk zijn dat iets niet gebeurt. Wanneer de situatie zich zo

ontwikkelt dat datgene wat de patiënt niet wil toch dreigt te gebeuren, kan er bijv. angst ontstaan. Wanneer dat wat de patiënt niet wil niet langer belangrijk voor hem is, wordt het voor de patiënt mogelijk dat wat hij niet wil over zich te laten komen zonder angst te ontwikkelen. Hij blijft er dan onverschillig onder. Deze onverschilligheid wordt mogelijk als hij zijn zelfontwerp wijzigt. Dit impliceert het opgeven van bepaalde waarden. Het veranderen van het zelfontwerp is een moeizaam groeiproces en daar is veel tijd en deskundige begeleiding voor nodig.

In het boek spreek je over bewustzijnstoestanden, naast het onbewuste en onderbewuste, wat verheldert dat?

Ik spreek in mijn boek over het bewustzijn van de toestand van actiegereedheid en niet over bewustzijnstoestanden. Er is maar één bewustzijnstoestand en dat is een actiepotentiaal in een bepaald neuronencircuitje in de cortex. Als die actiepotentiaal zeer kortdurend is resulteert dat in een voorbewustzijn. Tot het onbewuste behoren de voorbewustzijn en dat deel van het gewaarzijn (dat zintuiglijk is) dat op een bepaald moment niet bewust wordt. Tot het niet-bewuste willen bij de mens behoren behalve reflexen en primitieve emoties, ook de autonome lichaamsfuncties (o.a. hartslag, ademhaling, darmperistaltiek) en de automatismen. Het onderbewuste is een bedenkfel van Freud en daar is volgens mij geen neuro-anatomisch substraat voor in de hersenen. Het onderbewuste komt in mijn boek niet ter sprake.

Komt psychopathologie altijd neer op het produceren van verkeerde emoties?

Psychopathologie is zeer uitgebreid. Mijn boek gaat over psychosen en ik zeg iets over depressies en fobieën. Mijn stelling is dat er bij psychosen sprake is van overactieve emotiecentra die teveel dopamine, serotonine of noradrenaline produceren. Bij een vitale depressie zijn de serotonine producerende emotiecentra van de aandrift, de vreugde en de woede te weinig actief waardoor deze emoties afwezig zijn.

Hoe zie je een psychose op grond van je eigen theorie?

Ik ben zelf meerdere keren psychotisch geweest. Ik lijd aan paranoïde psychosen. De denkfout die ik maak is dat bepaalde mensen verkeerde bedoelingen met mij hebben. De waangedachten die het meest aanwezig zijn, zijn de gedachten dat ik achtervolgd word, dat ik word afgeluisterd en bespied door verborgen camera's. Mensen verzamelen gegevens over mij om mij een hak te kunnen zetten. Dit zijn allemaal angstgedachten. Het angstdenkdomein wordt gefaciliteerd door dopamine. Door antipsychotica wordt de dopaminetransmissie geblokkeerd, waardoor de angstgedachten en de angst verdwijnen.

Wat is naast de medische kant van groot belang in de behandeling van psychoses?

Naast het preventieve gebruiken van antipsychotica is de patiënt het beste geholpen met een analyse van en een verandering van zijn situatie. Daarnaast kan de patiënt door middel van coaching en psychotherapie proberen veranderingen in zijn zelfontwerp aan te brengen. Antipsychotica zijn belangrijk als preventief middel teneinde nieuwe psychotische episodes te voorkomen, echter er moet wel meer gebeuren. Met medicatie sleutelt men slechts aan de hardware, het zenuwstelsel. De ontregeling van het zenuwstelsel bij een psychose is het gevolg van een overactief emotiecentrum. Deze overactiviteit ontstaat door de interactie tussen de situatie (input) en het zelfontwerp (programmering) van de patiënt.

Je bent uitgegaan van een materialistisch monisme. Waarom?

Iedere keer als ik psychotisch was, had ik waangedachten en angst. En iedere keer verdwenen deze waangedachten en deze angst als ik werd behandeld met antipsychotica. Ik vond het heel opmerkelijk dat het gebruik van deze chemische middelen zo'n diepgaande invloed had op mijn gedachten en mijn angst. Mijn keuze voor het materialistisch monisme berust op de combinatie van een ervaring en

een geloof. Ik heb ervaren dat chemische middelen angsten en waangedachten doen verdwijnen en ik geloof niet in de mogelijkheid van interactie tussen een stoffelijke en een niet-stoffelijke zijnsvorm. Dit gegeven heeft bij mij geleid tot de aanname dat er slechts één zijnsvorm is, en dat is de materie. Verder geloof ik dat een materialistisch monistische theorie over het bewustzijn vruchtbaarder zal blijken te zijn voor het praktisch handelen in de psychiatrie dan een dualistische theorie over het bewustzijn (lichaam en geest). Het materialistisch monisme leidt tot een beter begrip van psychosen dan het dualisme. Ik neem daarom aan dat het materialistisch monisme de werkelijkheid meer waarheidsgetrouw beschrijft.

Is de mens meer dan zijn brein?

De mens is niet meer dan zijn brein. De mens is creatief dankzij zijn brein. Creativiteit houdt in dat je brein nieuwe combinaties kan maken, maar het brein moet daarvoor wel geprogrammeerd worden. Een jurist die ook economie heeft gestudeerd, zal originele nieuwe combinaties kunnen maken. Nieuwe combinaties kunnen maken, creatief kunnen zijn, betekent niet dat het geheel meer is dan de som der delen. Bij de jurist die ook economie heeft gestudeerd zijn nieuwe gehelen toch slechts de som der delen.

Volgens mij is het geheel juist wel meer dan de optelling van de afzonderlijke delen....Als je zegt dat en mens een brein heeft, dan is je zienswijze toch te beperkt?

Hier kunnen we eindeloos over debatteren maar voor mijn gevoel heeft Prof. Swaab gelijk, de titel van zijn boek luidt: “Wij zijn ons brein”.

Ik hoorde dat je boek streng is gecontroleerd op juiste formuleringen, maar het is een moeilijk leesbaar boek voor wie vlot in de inhoud wil consumeren; je hebt geweigerd om het te populariseren. Waarom?

Een boek over de hersenen is moeilijk helemaal te populariseren. Dat geldt voor vrijwel

elk boek dat gaat over de hersenen. Voor je het weet zaai je verwarring. Dat wil ik niet. Delen van mijn boek zijn goed te begrijpen door leken. Er zijn ook gedeeltes die minder gemakkelijk zijn.

Nog een toegift: Marinus Knoope (veel gelezen in kringen van coaches) noemt in zijn boeken 252 emoties; is dat een aanvulling op jouw 217 emoties, of zitten jullie op andere sporen?

De 252 woorden die Knoope gebruikt om emoties aan te duiden zijn voor het grootste deel geen emotienamen. Veruit de meeste woorden die Knoope gebruikt, duiden kwaliteiten van gedrag aan. Knoope's lijst van 252 "emoties" is zeker geen aanvulling op de 217

emoties die ik heb gevonden. Knoope en ik zitten duidelijk op andere sporen.

We kunnen zeggen, denk ik, dat je boek niet speciaal geschreven is voor coaches, maar dat de inhoud ervan wel van groot belang is voor hun werk.....

Literatuur

- Nico de Jong, *Het willen en zijn gevolgen. Over emoties, bewustzijn en psychose*, Uitgeverij Papieren Tijger, Breda 2015, ISBN 978 90 6728 305 2 ; prijs 20 euro

Ad Maas is neerlandicus en redactielid van het TvC. www.bureaupubliciteit.nl en www.semafoor.info



De theorie van Marinus Knoope

AUTEUR: NICO DE JONG

Dit commentaar is gebaseerd op mijn eigen denken over emoties, zoals beschreven in mijn boek *"Het willen en zijn gevolgen. Over emoties, bewustzijn en psychose"*. Ik wil als vertrekpunt een paar van mijn gedachten over emoties noemen, en wel die gedachten die voor de bespreking van het boek van Knoope relevant zijn. Op grond van argumenten uit de evolutiebiologie en argumenten afkomstig uit een onderzoek van de taal, zijn we tot het inzicht gekomen dat er zeven fundamentele emoties zijn. Deze fundamentele emoties zijn: de aandrift, de vrees, het verdriet, de woede, de walging, de vreugde, en de angst.

Argumenten uit de evolutiebiologie die duiden op zeven fundamentele emoties

Om te komen tot een oplossing van het vraagstuk hoeveel verschillende emoties er zijn, moeten we ons afvragen voor welke problemen de organismen tijdens hun evolutionaire geschiedenis kwamen te staan met betrekking tot het verbeteren van hun overlevingskans. Deze problemen zijn kortweg de volgende:

1. Organismen zonder voortplantingsgedrag bleven niet voortbestaan. De geslachtsdrift was noodzakelijk. De geslachtsdrift is een subemotie van de fundamentele emotie aandrift. De geslachtsdrift is de aandrift tot het volgen van een paringspartner, tot toenaderingsgedrag en tot paargedrag.
2. Het organisme moest voedsel kunnen bemachtigen. We gaan uit van de evolutionaire geschiedenis van een roofdier omdat de mens, getuige de hoektanden in zijn gebit, afstamt van een roofdier. Voor het bemachtigen van voedsel was de emotie dodingsdrift noodzakelijk. De dodingsdrift is een subemotie van de fundamentele emotie aandrift, namelijk de aandrift tot het achtervolgen en het doden van een prooidier.
3. Het organisme moest predatoren kunnen ontvluchten. Hiervoor was de emotie vrees noodzakelijk. Het vrees emotiecentrum initieerde vluchtgedrag.
4. Toen voedsel schaars werd kregen het hongergewaarzijn en de emotie verdriet aanpassingswaarde. Het verdriet emotiecentrum initieerde zoekgedrag.
5. Het organisme moest een prooidier kunnen volgen. Hiervoor was de emotie eetlust noodzakelijk. De eetlust is een subemotie van de fundamentele emotie aandrift. Het eetlust onderdeel van het aandrift emotiecentrum initieerde volggedrag.
6. Het organisme moest zich kunnen verweren tegen aanvallende predatoren, ook tegen predatoren die het voorzien hadden op de jongen of op buitgemaakte prooi. Hiervoor was de emotie woede nodig. Het woede emotiecentrum initi-

eerde vechtgedrag dat gericht was op het verjagen van belagers.

7. Het had aanpassingswaarde als het organisme misselijk werd van ziekmakend voedsel en het ziekmakende voedsel kon uitbraken. Hiervoor waren het misselijkheidszintuig en de emotie walging noodzakelijk.
8. De emotie vreugde neemt een aparte plaats in onder de emoties. Zij dient voor het afreageren van overtollige energie die gemobiliseerd is door de emotiecentra van de andere emoties. Bijvoorbeeld de eetlust mobiliseert, als subemotie van de aandrift, energie om het volgen van een geurspoor van een prooi mogelijk te maken. Vervolgens, als de prooi in zicht komt, mobiliseert de dodingsdrift energie om de prooi te kunnen achtervolgen en te doden. Daarna initieert de goede smaak van het voedsel via de eetlust (nu als subemotie van de vreugde) eetgedrag. De bewegingen van het organisme bij eetgedrag, waaronder hapbewegingen, kauwbewegingen, slikbewegingen en peristaltische bewegingen, zorgen voor het afreageren van energie.

Hiermee zijn de belangrijkste problemen waarvoor de organismen tijdens hun evolutionaire geschiedenis werden geplaatst, behandeld. Er zijn in het dierenrijk dus zes fundamentele emoties: de aandrift, de vrees, het verdriet, de woede, de walging en de vreugde. Omdat de mens het vermogen tot taal bezit, is hij in staat tot een vrije keuze en kan hij zich in de toekomst verplaatsen. De mens heeft angst omdat hij onzeker is over de gevolgen van zijn vrije keuze. De angst heeft aanpassingswaarde omdat hij de mens ertoe aanzet na te denken over zijn keuze, zodat hij door zijn keuze het grootst mogelijke voordeel voor zichzelf realiseert. De emotie angst initieert denkgedrag en is uniek voor de soort mens. Hij moet als zevende emotie aan de genoemde fundamentele emoties worden toegevoegd.

Taalkundige argumenten die duiden op zeven fundamentele emoties

In het bovenstaande hebben we al drie subemoties van de fundamentele emotie aandrift genoemd, namelijk de geslachtsdrift, de dodingsdrift en de eetlust. Er bestaan heel veel subemoties en we zijn nagegaan of deze subemoties in te delen zijn bij de zeven fundamentele emoties.

De taal kent drie soorten emotiewoorden:

1. Emotienamen (woede, geslachtsdrift).
2. Woorden voor gevoelens (gespannen, opgewonden). Dit zijn de woorden voor de lichaamsbewustzijn die gepaard gaan met de toestand van actiegereedheid.
3. Woorden die het gedrag aanduiden dat deel uit maakt van de emoties (agressie, paren).

Als er zeven fundamentele emoties bestaan dan impliceert dat, dat de emotiewoorden bij deze zeven fundamentele emoties moeten kunnen worden ingedeeld. We zijn dit nagegaan voor de emotienamen door een woordenboek van de Nederlandse taal te raadplegen en alle emotienamen te noteren. We hebben 217 emotienamen gevonden en we zijn er in geslaagd deze emotienamen bij zes van de zeven fundamentele emoties in te delen. We hebben de emotienamen op basis van hun definitie kunnen indelen bij de fundamentele emoties woede, aandrift, vreugde, vrees, angst en verdriet. Emotienamen die ingedeeld zouden kunnen worden bij de fundamentele emotie walging, zijn we in het woordenboek niet tegengekomen. De emotienamen die we hebben gevonden zijn de namen van de fundamentele emoties en de subemoties. De fundamentele emoties verschijnen meestal in de gedaante van een subemotie. De woede verschijnt bijvoorbeeld als haat of als jaloezie.

Wat is een emotie?

Emoties zijn een willen. Het willen is een kracht. Een kracht heeft altijd een richting en voor het uitoefenen van een kracht is energie en spieractiviteit nodig. Het willen is een kracht

met als richting het bewustzijn van dat wat gewild of niet gewild wordt. De energie die nodig is om deze kracht tot stand te brengen wordt gemobiliseerd door de hypothalamus die het organisme in een toestand van actiegereedheid brengt die specifiek is voor het emotiecentrum dat de hypothalamus prikkelt. De bewegingen die de kracht uitoefenen worden gerealiseerd door de basale ganglia en/of de prefrontale cortex en de motorische cortex.

Emoties zijn een complex van bewustzijn, actiegereedheid en gedrag. De bewustzijnen die deel uit maken van een emotie zijn:

1. Het bewustzijn van iets dat we willen of niet willen en dat de emotie uitlokt. Meestal is dat een omgevingsbewustzijn, een bewustzijn van de situatie. Omgevingsbewustzijnen komen tot stand via de afstandszintuigen (zien, horen, ruiken). Soms wordt de emotie uitgelokt door een lichaamsbewustzijn, een gevoel. Bijvoorbeeld het hongergevoel lokt de emotie verdriet uit. Een pijngevoel lokt de emotie vrees uit. Lichaamsbewustzijnen komen tot stand via de nabijheidszintuigen, dit zijn zintuigen waarmee we iets voelen of proeven.
2. Het bewustzijn van de toestand van actiegereedheid. De toestand van actiegereedheid bereidt ons voor op actie, gedrag. De toestand van actiegereedheid gaat gepaard met één of meer lichaamsbewustzijnen. Ook als er sprake is van meerdere lichaamsbewustzijnen wordt dit vaak weergegeven door één woord voor een gevoel. Bijvoorbeeld het gevoel opgewonden kan staan voor de lichaamsbewustzijnen van de hartslag, de ademhaling, van vlinders in de buik en van trillende handen. De subemoties die horen bij de vreugde en de aandrift gaan gepaard met een prettig gevoel. Bij de vreugde is dat vaak een gevoel van ontspanning en als de ontspanning voltooid is, als alle spieren ontspannen zijn, een gevoel van rust. Bij de aandrift is dat een gevoel van opwindings. De subemoties

die horen bij de woede, het verdriet, de vrees en de angst, gaan gepaard met een onprettig gevoel. Deze gevoelens kunnen bijvoorbeeld zijn: een gespannen gevoel bij de woede, een gevoel van onrust bij verdriet, een gespannen gevoel bij vrees en een angstgevoel (onder anderen de lichaamsbewustzijnen van hartkloppingen, benauwdheid en zweten) bij angst. De walging gaat gepaard met een gevoel van uitputting. De term gevoel wordt in twee betekenissen gebruikt en dit veroorzaakt verwarring. De verwarring is het gevolg van het feit dat het in beide gevallen een bewustzijn van een oordeel over jezelf betreft. De echte gevoelens zijn lichaamsbewustzijnen: "ik heb honger", "ik heb pijn", "ik voel me gespannen", "ik voel me opgewonden". De term gevoel wordt echter ook gebruikt als er geen sprake is van een lichaamsbewustzijn. Vaak zeggen we dat we een gevoel hebben (bijvoorbeeld ik voel me vernederd of ik voel me beledigd) terwijl het in feite geen gevoel is. De bewustzijnen "ik ben vernederd" of "ik ben beledigd" zijn bewustzijnen van oordelen over jezelf die het gevolg zijn van een vernederende of beledigende situatie. Het zijn geen bewustzijnen van een toestand van actiegereedheid, maar bewustzijnen die een emotie (de woede) kunnen uitlokken.

3. Het bewustzijn van het gedrag dat deel uitmaakt van een emotie. Dit zijn meestal bewegingsbewustzijnen. Het gedrag dat deel uit maakt van de vreugde is genietgedrag en rustgedrag. De woede gaat gepaard met vechtgedrag, de vrees met vluchtgedrag, de angst met denkgedrag, het verdriet met zoekgedrag en de walging met braakgedrag. Bij de verschillende subemoties van deze fundamentele emoties vinden we vaak een variant op het genoemde gedrag. De aandrift is de fundamentele emotie met de grootste diversiteit aan subemoties en daar vinden we ook de grootste variatie in gedrag.

Woorden voor emoties?

Toen ik bij Knoope las dat hij 252 emoties had gevonden, was ik aangenaam verrast. Ik dacht dat dat een mooie aanvulling kon betekenen van de 217 emoties die ik zelf gevonden heb. Echter toen ik zijn lijst met emoties bekeek, ontstond bij mij verbazing. De 252 woorden die Knoope gebruikt om emoties te benoemen, zijn woorden die:

1. Kwaliteiten van gedrag aanduiden en die doen denken aan een emotie, bijvoorbeeld: IJdel, Pronkzuchtig, Eerzuchtig, Begerig, Jaloers, Egoïstisch, Ongerust, Angstig, Wantrouwig.
2. Kwaliteiten van gedrag aanduiden. Deze woordsoort is veruit in de meerderheid. Voorbeelden van deze woorden zijn: Kortaf, dit is een kwaliteit van gedrag dat gepaard gaat met de emotie kwaadheid of de emotie geïrriteerdheid. Opperend en Goedgeefs zijn kwaliteiten van gedrag dat hoort bij de emotie liefde.
3. Gevoelens aanduiden die deel uit maken van een emotie, bijvoorbeeld: Opgewon-

- den, Gespannen.
4. Een emotie uitlokken omdat ze een bewustzijn zijn van een ongewenste ervaring. Bijvoorbeeld: Beledigd, Vernederd, Opgejaagd, Gemanipuleerd.

Deze vier woordsoorten hebben met emoties te maken maar het zijn geen emoties. Gedrag, gevoelens en bewustzijn die emoties uitlokken, zijn onderdelen van emoties.

In de emotielijst van Knoope vonden we 42 woorden die doen denken aan een emotie. Van deze emoties waren er 39 die ook door mij zijn gevonden en die ik in mijn boek heb gedefinieerd. Drie woorden doen denken aan emoties die door mij niet waren gevonden: de behaagzucht, de bemoeizucht en de gemakzucht. Woorden die doen denken aan de walging heeft Knoope niet gevonden. Dit komt overeen met de resultaten van mijn eigen zoektocht in een Nederlands woordenboek. We zullen als voorbeeld enkele van deze 42 woorden, de namen van de emoties waaraan ze doen denken, en de definities van deze emoties, in de onderstaande tabel weergeven.

Woorden die doen denken aan een emotie	Emotienaam	Definitie van de emotie
IJdel	De ijdelheid	Aandrift om jezelf goede kwaliteiten toe te dichten.
Eerzuchtig	De eerzucht	Aandrift tot het behalen van eer.
Wantrouwig	Het wantrouwen	Angst als gevolg van het feit dat ik denk dat anderen kwade bedoelingen met mij hebben.
Beschaamd	De schaamte	Angst als gevolg van het feit dat ik denk dat ik afgekeurd ben door anderen.
Jaloers	De jaloersheid	Woede omdat een ander iets heeft, krijgt of kan, wat jij niet hebt, krijgt of kunt.

Haatdragend	De haat	Woede gericht tegen een persoon omdat deze jouw zelfontwerp heeft geschonden.
Weemoedig	De weemoed	Verdrietige stemming omdat een gebeurtenis voorgoed voorbij is of omdat je iets onherroepelijk kwijt bent.
Wanhopig	De wanhoop	Verdriet om het onafwendbaar ontstaan van een gemis.
Verbaasd	De verbazing	Vrees omdat iets dat je niet voor mogelijk had gehouden toch werkelijkheid (geworden) is.
Ongerust	De ongerustheid	Vrees omdat het met iets of iemand niet goed gaat.
Verbaasd	De verbazing	Vreugde omdat iets dat je niet voor mogelijk had gehouden toch werkelijkheid (geworden) is.
Ontroerd	De ontroering	Blijdschap omdat een gemis dat onherroepelijk leek, wordt opgeheven.

Bij de besprekingen van de werking van de door hem gevonden emoties in zijn beschrijving van de zogenaamde schepperstaken van de creatiestappen, transformeert Knoope de woorden die doen denken aan een emotie naar de gebruikelijke emotienamen. Naast Verbaasd heeft hij het dan ook over de Verbazing. Weemoedig wordt Weemoed, etc. De boodschap van Knoope is: zorg dat je in balans bent en zijn boek is een methode om die balans te vinden. Hoe vind je die balans? Door je bewust te worden van emotieparen die in onbalans zijn. De 252 emoties van Knoope vormen 126 paren. De emoties in zo'n paar houden elkaar, als het goed is, in balans. Drie bekende paren van emoties die bij Knoope niet voorkomen zijn:

Vreugde – verdriet: bij dit emotiepaar zijn de bewustzijn die de emotie uitlokken tegengesteld. Bij de vreugde is dit een bewustzijn van het aanwezig zijn van iets of iemand (“mama is er”) en bij het verdriet is dat een bewustzijn van een gemis (“mama is weg”).

Woede – vrees: bij dit emotiepaar is het gedrag dat deel uit maakt van de emotie tegengesteld. Bij de woede is dit vechtgedrag en bij de vrees is dit vluchtgedrag.

Liefde – haat: ook bij dit emotiepaar is het gedrag tegengesteld. Bij de liefde is dit zorggedrag en bij de haat is dit beschadigingsgedrag.

Conclusie

De 126 paren die Knoope vormt zijn paren tussen de bovengenoemde vier woordsoorten die hij gebruikt om emoties te benoemen.

Voor de overgrote meerderheid zijn het geen paren van emoties maar paren van woorden die kwaliteiten van gedrag aanduiden. De analyses van Knoope van de balansregulerende rol van zijn emotieparen in de schepperstaken van de creatiestappen, laten overtuigend zien dat deze paren elkaar in balans houden. Deze analyses maken het boek *De ontkenning* waardevol, omdat ze aangeven wat je moet doen of juist niet moet doen om de onaangename "emotie" die je ervaart weer in balans te brengen met zijn tegenhanger. Het je bewust worden van de onbalans in een bepaald emotiepaar leidt tot een beter begrip van je situatie en maakt je bewust van wat je eigenlijk wilt, waardoor je keuzes gaat maken om tot een verandering te komen. Het gevolg hiervan is dat je positieve emoties dan weer een kans krijgen zodat je je weer goed gaat voelen.

Literatuur

- Nico de Jong, *Het willen en zijn gevolgen*, Breda 2015
- Marinus Knoope, *De creatiespiraal*, Nijmegen 1999
- Marinus Knoope, *De ontkenning*, Nijmegen 2009