

# Emoties: een strakke beheersing of een soepel beheer?

*Kristof Stappers*

| TIJDSCHRIFT KLINISCHE PSYCHOLOGIE, 2020, 50(2), 124-133 |

## Een blik in de geschiedenis

Onze kijk op emoties heeft de voorbije decennia een stille, maar revolutionaire wending gekend. Stilaan kunnen we het tijdperk achter ons laten waarin emoties werden beschouwd als een eerder vervelend fenomeen dat ons wegdreef van ons redelijk denken. Immers, als we de literatuur erop naslaan, is de attitude ten aanzien van emoties nooit erg positief geweest. In de klassieke oudheid (Plato, Stoa) en bij de meeste ‘verlichte’ denkers (bijvoorbeeld: Descartes, Kant, Leibniz) worden emoties vooral beschouwd als irrationeel en onbetrouwbaar, want gebaseerd op foutieve oordelen. De vroegchristelijke denkers lijken nog een stap verder te gaan en beschrijven emoties (‘passies’) zelfs als ziekten van de ziel die de geest vooral vertroebelen. Een weldenkend mens dient er zich van te ontdoen, dit alles via het gebruik van de rationaliteit, het koele verstand.

Met de filosoof Spinoza lijkt er een kentering te komen in de kijk op de zaak. Hij durfde als eerste de heersende assumpties radicaal in vraag te stellen. Wat als emoties meer zijn dan een vervelende, nutteloze en misleidende menselijke eigenschap? Meer nog: wat als zou blijken dat ze een belangrijke functie vervullen? In dat geval zit er mogelijk meer wijsheid in emoties dan voorheen werd gedacht.

De eerste steen bleek gelegd voor een nieuwe en frisse kijk op de zaak. Onder invloed van denkers binnen de psychologie, zoals William James, vond het idee verder ingang dat emoties een belangrijke rol spelen in ons (voort)bestaan en ons gevoel van welzijn. Bovendien werd de laatste decennia heel wat baanbrekend onderzoek verricht rond emoties. Hierdoor is er bijvoorbeeld meer duidelijkheid ontstaan waarom emoties belangrijk zijn en hoe ze ons kunnen helpen, of ze universeel zijn of persoonsgebonden, welke hersengebieden betrokken zijn bij de emotionele verwerking van informatie, wat er gebeurt als we ‘door het lint’ gaan, hoe emoties ons helpen bij het maken van belangrijke keuzes, enzovoort. Kortom: een erg boeiend en omvangrijk onderzoeksveld.

## Emoties: een schijnstatuut?

Maar zoals gezegd, hebben we te maken met een eerder stille revolutie. We kunnen niet om de vaststelling heen dat te weinig van de kennis over emoties en het belang ervan doorsijpelt in ons maatschappelijk leven. Een leven dat in hoofdzaak nog steeds geregeerd lijkt te worden door koning 'Ratio'. Dat wil niet zeggen dat emoties er geen plaats hebben, integendeel. Als we de televisie aanzetten, worden de emoties ons naar het hoofd geslingerd. Doorgaans vinden we dat ook niet erg, want programma's met beladen beelden lijken onze voorkeur te genieten. Op het eerste gezicht zijn we het dus helemaal eens met het idee dat emoties een plek verdienen.

Maar toch zijn er enkele kanttekeningen bij deze vaststelling te plaatsen. Vooreerst dient er onderscheid te worden gemaakt tussen het ongeremd tonen of uitleven van emoties en een meer doordachte bewustwording ervan die vervolgens ons handelen bepaalt. In meer psychologisch jargon kunnen we spreken van het verschil tussen 'ageren' (blinde reactie op een emotie) en 'mentaliseren' (doorvoelde en doordachte reactie op een emotie).

Bovendien lijkt ook onze attitude tegenover emoties allerminst overtuigd 'positief' te zijn. Een blik op onze dagelijkse sociale realiteit toont hoe emoties nog al te vaak beladen zijn met schaamte en worden geassocieerd met zwakte, feilbaarheid en instabiliteit. Daar waar het wel kan, bijvoorbeeld bij de collectieve rouw na een publiek ingrijpend gebeuren, lijkt het openbare karakter ervoor te zorgen dat verdriet op een bijna voorgeschreven wijze wordt geuit, dit alles ten koste van de unieke eigenheid van het individu en diens stijl van emotionele verwerking.

Ook ons relationele leven verkeert mogelijk in een problematische sfeer als het gaat om het statuut van emoties. Vaak onderkennen we wel het belang van emotionele communicatie. Maar slagen we er (als partner, vriend of vriendin, collega) wel in om dit ook waar te maken? Slagen we er wel in om emoties op zo'n manier te vertolken dat ze verbindend werken in plaats van destructief? Is het niet al te vaak een kwestie van zwijgen en toedekken of exploderen? En waar emotionele communicatie wel op gang komt, merken we dan niet al te vaak de uitdaging van een heldere verwoording (door inzicht in de eigen emoties), of de moeilijkheden bij het empathisch begrijpen van de emoties van de ander? Het aantal relatiebreuken en echtscheidingen mag een maatschappelijk probleem zijn; geldt dit ook voor de mate waarin dit het resultaat is van deze moeilijkheden?

Ten slotte zijn er ook enkele meer objectieve vaststellingen die vragen doen rijzen bij de vermeende plek die emoties verkregen hebben in ons moderne bestaan. Net zoals in het onderwijs de leerdoelen nog gedomineerd worden door cognitieve eindtermen en de vraag

of een kind het 'goed' doet op school nog vaak beantwoord wordt op basis van schoolse prestaties en gedrag, wordt op de werkvloer beroepsbekwaamheid voornamelijk uitgedrukt in (arbeids)technische vaardigheden (*job skills*), bij voorkeur gegoten in meetbare gedragsindicatoren, en worden coachingtrajecten voornamelijk ingezet om dit alles te helpen 'verbeteren'. En ook in het vakgebied van de psychotherapie, in het bijzonder in de cognitieve stromingen van de gedragstherapie, zijn emoties lang beschouwd als niet meer dan een (secundair) gevolg van het hebben van een bepaalde – foutieve – gedachte. Als ik me rot voel, dan is dat bijvoorbeeld omdat ik denk dat ik niets waard ben. Elk gevoel kan dan teruggevoerd worden op een cognitieve oorsprong in de vorm van een bepaalde gedachte waarmee we een situatie evalueren ('Ik ben bang omdat ik denk gevaar te lopen'). Emoties hebben hier geen autonome plek en zijn steeds het gevolg van een rationeel evaluatieproces. Zo'n redenering biedt echter geen verklaring voor de vaststelling dat ook baby's emoties vertonen, ook al is hun cognitieve vermogen om een situatie te beoordelen nog weinig ontwikkeld. Om nog maar te zwijgen van dieren die ook emoties kennen, en waarvan de cortex niet eens zo groot blijkt te zijn. Recent onderzoek wijst echter uit dat het bij het tot stand komen van emoties steeds gaat om een integratief proces, waarin verschillende hersendelen op diverse niveaus van het centrale zenuwstelsel elkaar beïnvloeden, en dat zowel fysiologische, neurologische, cognitieve, motivationele als motorische aspecten omvat. En ook tussen de verschillende psychotherapeutische stromingen groeit de laatste tijd een consensus dat emoties deze autonome plek verdienen, dat ze sterk en automatisch verweven zijn met onze meer cognitieve betekenisgeving aan dingen, dat ze ons belang kunnen dienen en dat ze dus evenzeer een focus van behandeling moeten zijn (Greenberg & Lietaer, 2003).

Een ander domein waar allerminst een schaarste heerst aan emoties, is ons politieke bestel: angst voor terreur, klimaatdreiging, agressieve economische sancties als vergeldingsactie, euforie om een akkoord dat wel bereikt werd, enzovoort. Toch lijkt er ook op het politieke toneel weinig ruimte voor een weloverwogen omgang met emoties en verloopt de dialoog vooral via de strategische weg. Ondertussen wordt het risico groter dat smeulende emoties impulsief worden uitgegeerd met allerlei 'daadkrachtige' maatregelen. Maar zoals het woord zelf suggereert, zit de kracht hem hier vooral in de daad, niet zozeer in de emotioneel intelligente (gementaliseerde) gedegenheid ervan.

Hetzelfde lijkt te spelen in het domein van de techniek. Op technologisch vlak kennen we een ongeziene groei, maar het idee van de vooruitgang staat in schril contrast met het gebrek aan enig moreel kompas. Technologische ontwikkelingen baden in een morele leegte. Fundamentele vragen als 'Waar willen we naar toe?', 'Hoe verhouden we ons tot de techniek?', 'Waar leggen we grenzen?', enzovoort, krijgen amper een antwoord. Dergelijke vragen kunnen niet alleen vanuit rationele overwegingen beantwoord worden; het betreft

diepgaande morele keuzes die gebaseerd zijn op een geïntegreerde manier van samenwerking tussen emoties en verstand.

## Emoties: van last tot noodzaak

Toch kunnen we zonder overdrijving stellen dat we zonder het vermogen om emoties te ervaren er als menselijke soort al lang niet meer zouden zijn. We kennen ondertussen het evolutionaire nut ervan. Emoties stellen de mens in staat om op een snelle, vaak onbewuste manier een situatie te beoordelen in termen van gunstig of ongunstig voor ons zelfbehoud en ons welzijn (persoonlijke doelen, waarden of behoeften). Als we onze zogenaamde ‘basisemoties’ onder de loep nemen, wordt dit duidelijker. Misschien wat kort door de bocht, maar angst verwijst steeds naar een bepaalde – reële of vermeende – dreiging, terwijl boosheid eerder naar situaties verwijst waarin de eigen grenzen of eigenwaarde niet gerespecteerd worden. Waar verdriet vaak geassocieerd is met het verlies of gemis van een dierbaar iets of iemand (een persoon, gezondheid, werk, status, enzovoort), kan blijdschap vooral gezien worden als de vaststelling dat iets goed is voor ons, dat iets voldoet aan onze behoeften. Maar ook emoties die later tot ontwikkeling komen, zoals schuld of schaamte, spelen een belangrijke regulerende rol in onze sociale interactie en omgang met anderen. Als we ons schuldig voelen, zullen we vaak pogingen ondernemen om de gevolgen van ons gedrag ongedaan te maken. Op die manier kunnen we het contact herstellen, evenals het oordeel van de andere(n) over ons (‘Zo wil ik niet dat ze me zien’). Schaamtegevoelens zijn vaak nauw verwant aan schuld, maar hangen meer samen met de behoefte om negatieve aspecten in de beoordeling van onszelf ongedaan te maken (‘Neen, zo wil ik niet zijn’).

Kortom, emoties bieden een basaal verwerkingsstelsel dat verband houdt met welzijn en overleving. Ze signaleren ons dat iets op dit vlak in het gedrang komt of juist erg goed wordt ingevuld. Ze houden steeds verband met een bepaalde situatie (intentioneel) en helpen ons die situatie in te schatten (evaluatief), vertellen ons wat we daarin willen en nodig hebben (behoeftegerelateerd) en wat we moeten doen om het evenwicht te herstellen (actiegericht). Of zoals de filosoof Frans Jacobs (2008) het bondig samenvat: “Iets gaat je aan. Er is iets mee. Je bent aangedaan. Je wilt iets doen” (p. 15). Het biedt ons op die manier handvatten voor onze communicatie met anderen, het geeft richting aan ons probleemoplossend denken, het helpt ons keuzes maken, ondersteunt onze leerprocessen (‘Tja, dat zal mij nooit meer gebeuren’), enzovoort.

Het belang van emoties mag ook blijken uit de architectuur van ons brein. De meeste neurale verbindingen in ons brein bevinden zich tussen gebieden verbonden met emo-

tieverwerking en gebieden verbonden met het oordelen, het nemen van beslissingen, of gebieden die van belang zijn voor het geheugen. Neurologisch onderzoek toont aan dat er veel drukker 'neuraal verkeer' (en dus beïnvloeding) is van de onderste 'lagere' hersenstructuren (emoties) naar de hogere structuren (cortex). Deze neurologische vaststellingen worden zeer begrijpelijk indien we emoties zien als een belangrijke bron van informatie, waarbij een welbepaalde situatie wordt beoordeeld en gewaardeerd in functie van ons welzijn en biologisch overlevingsgedrag (Damasio, 2000).

## Emoties: een complexe gelaagdheid

Het bovenstaande kan doen vermoeden dat onze emoties ons altijd vertellen wat goed of fout is en dat we er dus het best steeds gehoor aan geven. Maar die voorstelling van zaken is te eenvoudig. Onze emoties kunnen op dat vlak ook misleidend zijn. Een onderscheid dat door Lesley Greenberg (2002), grondlegger van de emotiegerichte therapie, wordt gemaakt, kan mogelijk verheldering brengen. Hij beschrijft het verschil tussen *adaptieve* emoties (helpend) en *maladaptieve* emoties (niet-helpend). Bij adaptieve emoties gaat het om aangeboren reacties, die universeel van aard zijn en waarbij de reactie vooral samenhangt met de aard van de stimulus (bijvoorbeeld: iedereen ervaart angst bij een reële dreiging). Dit is het soort emoties dat rechtstreeks verband houdt met onze vitale behoeften; ze verdienen ons vertrouwen dat ze ons op het goede spoor zetten. Maladaptieve emoties zijn niet aangeboren maar aangeleerd en dus persoonlijk van aard. De reactie hangt samen met de persoon en vroegere negatieve ervaringen, eerder dan met de aard van de stimulus. Ze zeggen meer over de persoon dan over de situatie. Kenmerkend voor dit soort emoties is dat ze vaak automatisch en herhaaldelijk worden 'getriggerd' in situaties die op een bepaalde manier associatief verwant zijn aan de 'oude wonden'. Een kind dat nabijheid zoekt van een ouder en als reactie hierop regelmatig kritisch of afwijzend wordt bejegend, loopt het risico intimiteit te associëren met angst of schaamte. Als deze persoon later in een partnerrelatie wordt bekritiseerd of afgewezen, kunnen deze (onbewuste) emoties worden opgeroepen, met de bijbehorende lichamelijke reacties en gedragingen. Het gevolg kan zijn dat men bang wordt en zich afkeert van elke vorm van intimiteit. Of een nog pregnanter voorbeeld: voor een kind dat seksueel misbruikt werd, bestaat de kans dat fysieke nabijheid sterk in het teken komt te staan van grensoverschrijding en dus angst oproept. In de klinische praktijk zien we dan vaak een conflict tussen de (gezonde) behoefte aan intimiteit en de angst hiervoor.

Uiteraard gaat het in de genoemde voorbeelden om uitgesproken situaties. Enkele andere voorbeelden tonen hoe associatieve processen tot een grote variatie van maladaptieve emoties kunnen leiden: een man reageert voortdurend furieus op de minste kritiek; een

vrouw leeft in angst voor zowat alles en iedereen; een werknemer wordt steeds misselijk van de stress in de aanloop naar het functioneringsgesprek; een jonge vrouw verdwijnt steeds in een soort bodemloze leegte en verdriet na een relatiebreuk; een jongeman geeft aan te 'sterven' van spanning in sociaal contact. Emoties kunnen erg los komen te staan van de reële wereld rondom ons. Angst die alles doordringt (in vaktermen: 'gegeneraliseerd'), heeft niet meer de gezonde signaalfunctie ten aanzien van een reële dreiging en lijkt eerder samen te hangen met een immer aanwezig gevoel van kwetsbaarheid of hulpeloosheid. Destructieve boosheid heeft weinig te maken met gezonde assertiviteit en zelfbescherming, en blijkt vaker een verhulling van een miskende kwetsbaarheid of houdt verband met een overdrijving van de boosaardige intenties van de ander. Verdriet kan een mens helemaal verteren en in een eenzaam isolement brengen van een soort 'gestolde' pijn. En de schaamte lijkt niet in verhouding tot de situatie te staan en eerder een uiting te zijn van een immer negatief gevoel van zelfwaarde. Het mag duidelijk zijn dat zulke emoties lang niet altijd het pad verlichten dat leidt naar wat goed is voor ons en onze omgeving. Waar emoties op basis van onze levenservaring verder evolueren, kunnen ze ook eerder duistere wegen inslaan.

Daarnaast maakt Greenberg (2002) ook onderscheid tussen *primaire en secundaire* emoties. Van een secundaire emotie spreken we bijvoorbeeld als onverholen kwaadheid meer kwetsbare emoties zoals verdriet of angst blijkt te verhullen. Denk bijvoorbeeld aan een stel dat voortdurend in hevige ruzies verzeild raakt, waarbij wederzijdse boosheid als emotie centraal staat. Het is niet ongewoon dat de boosheid – na enige exploratie – blijkt voort te komen uit opgelopen kwetsingen, teleurstellingen of angsten (bijvoorbeeld om verlaten te worden). De eigenlijke en meer kwetsbare emotie waar het echt om gaat, wordt in eerste instantie niet of verhuld getoond en gecommuniceerd. Vaak zien we dat communicatie opnieuw verbindend wordt zodra die emoties waar het echt om gaat, aan bod komen.

Greenbergs classificatie toont hoe complex en gelaagd onze emotionele leefwereld er kan uitzien. Bijgevolg is het ook te eenvoudig om te stellen dat emoties het blind navolgen waard zijn. Zeker als we er rekening mee houden dat behoeften (en dus ook emoties) beïnvloedbaar zijn door reclame en digitale media. We kunnen daarbij denken aan de manier waarop de behoefte aan een bepaalde sociale status door reclame geassocieerd raakt met het bezitten van een SUV, of hoe een bepaald biermerk weet in te spelen op het mannelijke identiteitsgevoel. Wat blijft, is de noodzaak om tot de nodige 'emotioneel intelligente' zelfreflectie te komen. Om bij Greenbergs typologie aan te sluiten: de kans wordt hierdoor groter dat die emoties die ons verder helpen (primair adaptief), de basis gaan vormen van ons handelen, en dat emoties die onze belangen niet dienen (maladaptief), ons leven niet langer blijven verstoren, maar weer plaats kunnen maken voor meer aangepaste reacties. Of als we denken aan de beïnvloeding van emoties door digitale media: dat we niet zomaar

blind oneigenlijke behoeften en de bijbehorende emoties volgen en onze strevingen of consumptie laten bepalen. Maar dat we ook in staat zijn om in te zien hoe deze verleidingen strategisch inspelen op meer basale behoeften, zoals ons gevoel van identiteit of de behoefte aan erkenning door anderen. En dus hoe gevoelens van blijdschap of gemis sterk kunnen samenhangen met kunstmatig in het leven geroepen behoeften.

## Opvoeding en onderwijs

Als we dit alles in beschouwing nemen, wordt het dan geen tijd dat emoties een volwaardige plaats krijgen in de verschillende geledingen van ons maatschappelijk bestel? Ik doel dan niet op de sensationele manier waarop ze zichtbaar zijn op het televisiescherm, maar op een doordachte, emotioneel 'intelligente' manier. In de eerste plaats denk ik hierbij aan het domein van opvoeding en onderwijs. Het doel moet zijn in een pedagogisch klimaat, dat ten volle het belang erkent van sociaal-emotionele zorg, kinderen en jongeren te doen opgroeien tot de emotioneel intelligente wezens die ze kunnen worden.

We spreken hier bewust over een klimaat, omdat het gaat om een vermogen dat zich in de loop van de jaren ontwikkelt, en niet om een vaardigheid die simpelweg en via duidelijke instructies aan te leren is. Om de rijkdom die besloten ligt in emoties goed te kunnen aanwenden en hanteren, zijn er immers verschillende zaken nodig, gaande van de bewuste waarneming van een emotie (de lichamelijke reactie en bijbehorende gedachten), het kunnen toelaten van de emotie en de regulatie ervan (opdat ze voelbaar is, maar zonder erdoor overspoeld te worden), om te komen tot een adequate betekenisverlening ('Wat zegt dit?') die ons aanzet tot een handelen dat ons belang en dat van onze relaties met anderen en de wereld volop kan dienen.

De stelling dat dit alles een breed pedagogisch klimaat behoeft, wordt ook ondersteund door onderzoek dat aantoonde hoe emotionele intelligentie tot stand komt. De context waarin we met emoties leren omgaan, wordt gevormd door onze vroegste interpersoonlijke relaties. Meerdere auteurs wezen al op de invloed van deze vroege relaties op het vermogen dat we als kind ontwikkelen om ons bewust te worden van onze emoties en hoe ermee om te gaan. Zo biedt de theorie van de Britse psycholoog Peter Fonagy een kader van waaruit begrepen kan worden hoe het opgroeiende kind ertoe komt om zich bewust te worden van zijn innerlijke toestand en erover te reflecteren, wat leidt tot een toenemende zelfregulatie. Dit vermogen ontwikkelt zich tijdens een langdurig proces waarbij de ouder de geuite affecten van het kind op een 'contingente' manier aan het kind weet te spiegelen. Via deze reflecties leert het kind zijn emoties als innerlijke toestanden kennen. Innerlijke toestanden die herkend en gedeeld kunnen worden, en waarbij het kind leert reflecteren

over de wijze waarop zijn beleving beïnvloed wordt door datgene wat het meemaakt – en andersom (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002). Het leert met andere woorden denken en voelen over gedachten en gevoelens in zichzelf en anderen. Dit vermogen, dat Fonagy et al. (2002) ‘mentaliseren’ noemen, speelt een centrale rol in het vermogen om emoties te verdragen (regulatie), zich ervan bewust te zijn, ze onder woorden te brengen en ervan gebruik te maken om behoeften en doelstellingen te bevorderen (Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg, 2004). In de verdere ontwikkeling van het kind gaat dit alles de kern uitmaken van wat we kunnen omschrijven als emotionele intelligentie, een concept dat sinds het gelijknamige boek van Daniel Goleman (1996) gemeengoed is geworden in de psychologie.

Dit alles blijkt ook uit onderzoek over de samenhang tussen de kwaliteit van onze vroegste relaties en de neurobiologische rijping van ons brein, en meer specifiek het vermogen dat zich ontwikkelt om met emoties om te gaan. Volgens auteurs als Allan Schore (2001) en Daniel Siegel (2012) gebruiken we bij het leren omgaan met emoties gedurende een groot gedeelte van onze kinderjaren de prefrontale cortex van onze ouders als een soort externe breinprothese. Als een kind overstuurd is (door honger, boosheid, angst, vermoeidheid, enzovoort), schieten ouders, binnen een positieve ouder-kindrelatie, vaak spontaan te hulp. Ze brengen al sussend en troostend het kind weer tot kalmte. Die duizenden interacties met onze ouders dienen als steiger om van een verstoord emotioneel evenwicht (disregulatie) te herstellen en terug te komen tot een nieuw evenwicht (regulatie). In dit proces van verbinding en afstemming (coregulatie) tussen ouders en hun kind worden gaandeweg de neuronale netwerken gevormd tussen het limbische systeem en de prefrontale cortex. Vanuit de prefrontale zone lopen zenuwvezels die het ‘emotionele’ limbische systeem kunnen deactiveren. Hoe meer vezels en hoe sterker ze zijn, hoe sneller het emotionele brein weer tot rust komt. Kortom, het belang van onze vroegste interpersoonlijke relaties blijkt ook uit de invloed ervan op de neurobiologische ontwikkeling van ons brein. Interpersoonlijke patronen worden zo weerspiegeld in patronen van neurale organisatie, die op hun beurt van belang blijken te zijn voor een goede mentale gezondheid.

In zoverre deze bevindingen aantonen dat (de neurobiologische basis van) emotionele intelligentie haar rijping vindt in de bedding van interpersoonlijke relaties, ondersteunen ze tevens de grote nood aan een pedagogisch klimaat dat ten volle het belang erkent van emotionele zorg en begeleiding van onze kinderen.

Dit alles wordt verder onderbouwd door het onderzoek van John Gottman, die de invloed onderzocht van een ‘emotiecoachende’ ouderschapsstijl op verschillende domeinen in de ontwikkeling. Hieruit blijkt dat de gevolgen van *emotion coaching* zich niet beperken tot een grotere emotionele veerkracht (wat verwacht mocht worden), maar ook waarneem-



baar zijn op het cognitieve vlak (betere schoolprestaties), op het sociale vlak (betere sociale vaardigheden, populariteit, prosociaal gedrag), op het fysieke vlak (minder ziekten), op gedragsniveau (minder gedragsproblemen) en op affectief niveau (minder angstige of depressieve symptomen) (Gottman & Declaire, 1997).

## Conclusie

De lezer heeft me ondertussen wellicht betrappt op de nodige emotionele betrokkenheid bij dit thema. En waar het woord 'emotie' etymologisch afstamt van het Latijnse woord *e-movere*, dat verwijst naar beweging, hoop ik vurig dat deze stille revolutie zich zal doorzetten. Ik hoop dat ze ver buiten de muren van de therapiekamer mag treden en onze pedagogische cultuur mag doordringen van het belang van emoties en de intelligente omgang ermee. Maar bovenal hoop ik dat ze ons bewust maakt van de cruciale rol die we hierin als opvoeders kunnen spelen: van ouder tot leerkracht, van leider in een jeugdbeweging of sportcoach tot jeugdwerker, van docent tot huisarts of pediatr. Kortom, elke plek waar kinderen en jongeren – volop in ontwikkeling – zijn. Onze ondersteuning hierbij heeft immers een grote impact op het tot stand komen van de 'neurologische hardware' voor dit alles. En als u eerder rationeel ingesteld bent en heel andere belangrijke ontwikkelingsdoelen voor onze kinderen ziet, dan vraag ik u om toch voor ogen te houden dat de invloed van een gezonde emotionele ontwikkeling niet beperkt blijft tot zaken als emotioneel welzijn, maar ook een grote invloed heeft op allerlei andere levensdomeinen, zoals school, werk, relaties of ouderschap.

## Literatuur

- Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York, NY: Harcourt.
- Elliott, R., Watson, J.C., Goldman, R.N., & Greenberg, L.S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalisation and the development of the self*. New York, NY: Other Press.
- Goleman, D. (1996) *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child: The heart of parenting*. New York, NY: Simon & Shuster.
- Greenberg, L. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Jacobs, F. (2008). *Een filosofie van emoties en verlangens*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Greenberg, L.S., & Lietaer, G. (2003). Een integratief model van emotie, gedrag en cognitie. In S. Colijn, J.A. Snijders, & R.W. Trijsburg (Red.), *Leerboek integratieve psychotherapie* (pp. 79-100). Utrecht: De Tijdstroom.

Schore, A.N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 7-66. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1%3C7::AID-IMHJ2%3E3.0.CO;2-N](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1%3C7::AID-IMHJ2%3E3.0.CO;2-N)

Siegel, D. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York, NY: The Guildford Press.

## Personalia

Kristof Stappers is klinisch psycholoog en psychotherapeut. Hij is werkzaam in een zelfstandige praktijk en doceert aan de Thomas More Hogeschool (Antwerpen).

E-mail: [kristof.stappers@thomasmore.be](mailto:kristof.stappers@thomasmore.be)

## Verantwoording

Geen strijdige belangen meegedeeld.