

Emoties en gevoelens – een andere manier van waarnemen

Vrijwel iedereen heeft wel eens een oordeel over zijn eigen emoties. Mensen schrikken van hun angst, schamen zich voor hun boosheid of vinden dat ze niet zo verdrietig zouden moeten zijn. Dat is heel begrijpelijk. Toch begin ik in mijn werk meestal ergens anders.

Ik vertel mensen dat emoties je overkomen.

Je kiest ze niet. Er is geen knop waarmee je besluit vandaag bang, boos of verliefd te zijn. Nog voordat je erover hebt kunnen nadenken, heeft je lichaam vaak al gereageerd. Emoties behoren tot onze oudste menselijke vermogens. Zij zijn automatische, lichamelijke reacties op kansen en bedreigingen die het leven ons biedt.

Als emoties je overkomen, vind ik het ook niet logisch om er meteen een oordeel over te hebben. Een emotie is niet goed of fout. Zij is er gewoon. Zoals regen of zon zich aandient, zo kunnen ook angst, verdriet, boosheid of vreugde zich aandienen. De vraag is daarom niet óf een emotie er mag zijn. De vraag is wat zij ons misschien probeert te vertellen.

Dat is ook de reden waarom ik in mijn werk onderscheid maak tussen emoties en gevoelens. In het dagelijks taalgebruik worden die woorden vaak door elkaar gebruikt. Dat is begrijpelijk. Toch helpt het mij om daar een verschil in te maken.

De manier waarop ik daar zelf naar kijk, sluit mooi aan bij het werk van de neurowetenschapper Antonio Damasio. Hij beschrijft emoties als grotendeels automatische, door de evolutie gevormde lichamelijke reacties op kansen en bedreigingen. Dat vind ik een prachtige omschrijving, omdat zij laat zien dat emoties zich in de eerste plaats in ons lichaam afspelen. Een brok in je keel. Een knoop in je maag. Vlinders in je buik. Een versnelde hartslag. Nog voordat wij begrijpen wat er gebeurt, is ons lichaam al in beweging gekomen.

Gevoelens ontstaan voor mij op het moment dat wij ons van die lichamelijke reacties bewust worden en er betekenis aan kunnen geven. De brok in je keel wordt verdriet. De knoop in je maag wordt angst. De vlinders in je buik worden verliefdheid. Op dat moment doet ook ons bewustzijn mee. We kunnen woorden geven aan wat ons lichaam al eerder liet zien.

Juist daarom zie ik emoties en gevoelens als een innerlijke taal. Niet een taal die ons vertelt hoe de werkelijkheid objectief is, maar een taal die zichtbaar maakt hoe wij ons op dat moment tot die werkelijkheid verhouden. Gevoelens vertellen ons hoe iets voor ons is, maar niet automatisch waarom het zo is. Daar begint het onderzoek. Niet door emoties weg te drukken of gevoelens blind te volgen, maar door nieuwsgierig te worden naar wat zij zichtbaar maken.

Dat is ook de manier waarop ik in de praktijk met mensen werk. Niet door zo snel mogelijk een verklaring of oplossing te zoeken, maar door eerst samen te onderzoeken wat emoties en gevoelens ons proberen te vertellen. Dat is voor mij misschien wel het belangrijkste verschil tussen een klachtgerichte en een persoonsgerichte benadering. Niet de klacht staat centraal, maar de mens die haar ervaart.

Wanneer we het contact met onze emoties verliezen, betalen we daar vaak een prijs voor. We blijven gemakkelijker hangen in situaties die eigenlijk niet goed voor ons zijn. Tegelijkertijd verliezen we vaak ook het vermogen om werkelijk te genieten van situaties die juist wél goed voor ons zijn. We weten misschien nog wel dat iets mooi of waardevol is, maar we beleven het steeds minder.

Daarom nodig ik mensen nooit uit om tegen hun emoties te vechten of ze zo snel mogelijk kwijt te willen raken. Veel liever onderzoek ik samen met hen wat die emoties proberen te vertellen. Niet omdat emoties

altijd gelijk hebben, maar omdat ze altijd ergens over gaan. Voor mij begint juist daar de ontmoeting met jezelf.

Roel Klaassen, Juli 2026