

# DE KRACHT VAN EMOTIES



## DE 6 BASIS-EMOTIES:

VREUGDE  
VERDRIET  
ANGST  
WOEDE  
VERBAZING  
AFSCHUW

Vreugde, verdriet, angst, woede, verbazing en afschuw worden de basisemoties genoemd omdat er bij deze emoties sprake is van universele expressie. Ook mensen die blind zijn en dus nog nooit iemand anders hebben zien lachen vertonen dezelfde expressie! Dit bewijst dat de expressies die erbij komen kijken niet aangeleerd zijn, maar natuurlijk zijn voor de mens.

**FUN FACT:** Emoties zoals jaloezie, hoop, trots en spijt zijn ook emoties die iedereen over de hele wereld kent. Het enige verschil met de basisemoties is dat de expressie ervan kan verschillen tussen mensen. Deze emoties zijn meer verbonden aan cultuur.

# OEFENING

30 minuten

Elke groep (minimaal 2 mensen - maximaal 5 mensen) kiest één van de zes basisemoties. Bedenk per groep bij de basisemotie de volgende antwoorden voor de vragen hieronder:

1. Hoe herken je deze emotie? Wat gebeurt er in je lijf bij deze emotie? Denk hierbij aan lichamelijke reacties zoals hartslagverhoging, kriebels in je buik of juist buikpijn etc.
2. In welke situaties komt deze emotie voor?
3. Welk gedrag hoort bij deze emotie? (boosheid > schreeuwen)
4. Wat zijn gevolgen van dit gedrag? Denk hierbij aan bijvoorbeeld: woede = agressie = spijt achteraf

Nadat iedereen de vragen heeft beantwoord is het interessant om te bespreken welke antwoorden elke groep heeft opgeschreven bij hun basisemotie. Zo zie je de verschillen per emotie, maar kunnen ook de andere studenten met nog meer goede antwoorden komen.

*Niks is fout, alles is goed.*

*Volg gewoon je gevoel.*



**VREUGDE  
VERDRIET  
ANGST  
WOEDE  
VERBAZING  
AFSCHUW**

WE HEBBEN ZE  
ALLEMAAL, MAAR  
HOE GOED KEN JIJ  
DEZE EMOTIES?



# HET VERSCHIL IN EMOTIES



Alle mensen ervaren de zes basisemoties en uiten deze hetzelfde, maar dat betekent niet dat al deze mensen dezelfde emotie bij eenzelfde situatie ervaren.

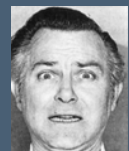
## Hoe kan dat?

De Hippocampus is verantwoordelijk voor herinneringen en het geheugen. Mensen kunnen een bepaalde emotie ervaren door een eerdere ervaring waaraan zij (on)bewust aan terugdenken. Dit kan er dus toe leiden dat mensen emotioneel verschillend kunnen reageren op een situatie.

Hiernaast een voorbeeld, snap jij dus nu hoe dit kan?

## ER KOMT EEN HOND OP JE AFRENNEN:

Persoon 1:  
Ervaart de emotie  
Angst.



Persoon 2:  
Ervaart de emotie  
Vreugde.



# OEFENING

30 minuten

Verdeel het klaslokaal in de zes basisemoties (vreugde, verdriet, angst, woede, verbazing en afschuw) en laat alle deelnemers in het midden (geen-emotie gebied) staan. Laat de studenten de volgende filmpjes zien:

FILMPJE 1 (tot 25 seconde):

<https://www.youtube.com/watch?v=msrMFcf6bT8>

FILMPJE 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=usl2PFqJlj0>

FILMPJE 3:

[https://www.youtube.com/watch?v=pYHZhoESs\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=pYHZhoESs_8)

Welke basisemotie ervaar jij per filmpje? Verplaats jezelf naar deze basisemotie in het lokaal. Waarschijnlijk zullen de filmpjes verschillende emoties oproepen in de groep. Vraag aan een aantal studenten waarom zij een bepaalde emotie ervaren.

Wat herkennen zij in hun lichaam en waarom denken zij dat ze deze emotie ervaren. Is er bijvoorbeeld een herinnering dat opkomt tijdens het kijken van het filmpje? Hebben studenten meerdere emoties ervaren tijdens het kijken van het filmpje? Praat hierover.

*Niks is fout, alles is goed.*

*Volg gewoon je gevoel.*



## Een voorbeeld van een goed antwoord:

Persoon 1: Ervaart de emotie Angst.

Deze persoon is ooit in zijn jeugd gebeten door een zwarte hond. Zijn herinneringen met betrekking tot een zwarte hond zijn hierdoor niet goed en hierdoor ervaart de persoon angst om nog een keer gebeten te worden.

Persoon 2: Ervaart de emotie Vreugde.

Deze persoon heeft zijn gehele leven lang honden gehad thuis en heeft altijd positieve ervaringen gehad met honden. Hierdoor ervaart de persoon een positief gevoel bij het zien van de hond en kan de persoon de emotie 'vreugde' ervaren."

