

Behoeften en emoties

Module 2

Werkboek - Emotionele fitheid



NovaVitalis

02

Emotionele Energie

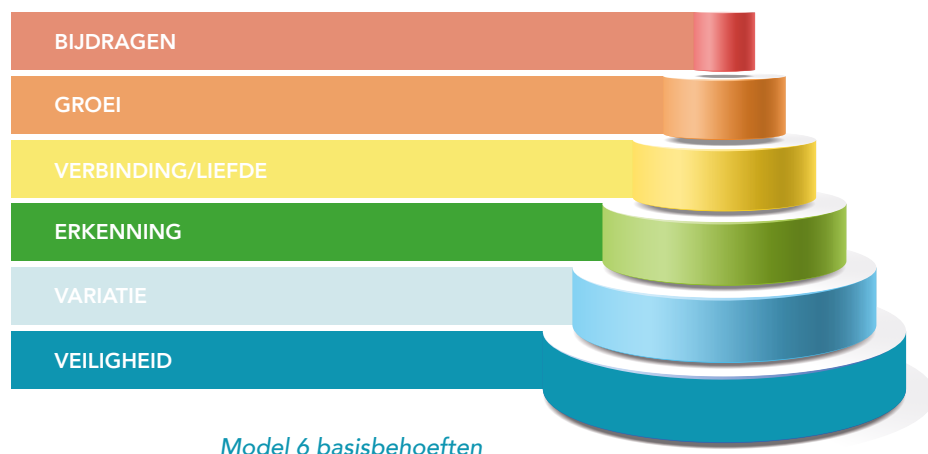
Behoeften en emoties

Module 2

Behoeften en emoties	4
Opdracht 1: Behoeftes	6
Opdracht 2: Ontstaan van gevoelens/emoties	7
Kernemoties	8

Behoeften en emoties

Volgens de psychologie van de behoeften (ontleend aan A. Robbins) hebben wij als mensen zes basale behoeften. Deze zes basisbehoeften staan aan de basis van je motivatie. Je basisbehoeften zijn bij alles wat je doet onbewust aanwezig. Je bent de hele dag door bezig je basisbehoeften in te vullen. Basisbehoeften kun je vervullen of invullen, maar vrijwel onmiddellijk daarna ervaar je opnieuw weer een volgende behoefte.



In het model basisbehoeften zijn diverse groepen behoeften genoemd. De eerste basisbehoefte die we hebben is behoefte aan zekerheid en veiligheid. Een plek om te wonen, voldoende eten en drinken en een veilige leefwereld zijn de basis voor alle andere behoeften. Behoefte aan variatie is belangrijk voor ons brein om nieuwe dingen te blijven leren, dit houdt het brein flexibel (breinplasticiteit). Behoefte aan erkenning bevestigt ons in dat we van waarde zijn, dat we belangrijk zijn. Liefde en verbondenheid hebben we nodig om ons niet alleen te voelen, om op te laden en te leren met en van elkaar. Alles is gericht op groei in ons universum, zo ook wij.

Groei betekend in beweging zijn, je persoonlijk verder ontwikkelen en hierdoor jezelf steeds meer verrijken. Als laatste is het belangrijk voor ons allemaal om een bijdrage te leveren aan het grotere geheel. Van betekenis zijn voor iets buiten onzelf geeft ons een gevoel van bestaansrecht.

Waarom gaat een mens naar zijn werk? Hij vervult zijn behoeften aan eten, drinken, onderdak, waardering etcetera. En wanneer je baan inderdaad voldoende overeenkomt met je persoonlijke drijfveren en behoeften ontstaat er werkplezier, arbeidsvreugde en passie. Verwachtingen creëren we onbewust zelf op basis van onze behoeften. Als verwachtingen uitkomen, zijn we blij. Als er niet aan voldaan wordt, voelen we teleurstelling. Gevoelens vertellen ons dus alles over onze behoeften en over de vervulling van ons behoeftepatroon. We maken bewust of onbewust keuzes welke behoefte voorrang heeft. Wanneer er gezamenlijke behoeften tussen mensen zijn ontstaat er samenwerking, cohesie en komen relaties tot stand. Men streeft dan ook hetzelfde

doel na, bijvoorbeeld het willen winnen van een wedstrijd. Andersom kun je ook zeggen: wanneer een relatie niet voorziet in wederzijdse behoeften, houdt de relatie op te bestaan. Dat geldt voor de relatie tussen partners en met familie maar ook voor de arbeidsrelatie. We spreken vaak te weinig onze behoeften uit waardoor er veel onnodige conflicten ontstaan. Bijvoorbeeld behoefte om gehoord te worden door je partner/ouders als je thuiskomt van werk. Wordt er echt geluisterd naar je, dan wordt je behoefte vervuld. Is de ander gefocust op zichzelf en luistert hij/zij niet echt vanuit verbinding, dan wordt je behoefte niet vervuld en dat geeft een minder fijn gevoel. Door tegengestelde behoeften in een bepaalde situatie ontstaan er conflicten. Door behoeften uit te spreken geef je aan wat jij graag zou willen en kan de ander zich ook uitspreken. Zo bouw je gezonde relaties maar ook gezonde organisaties.

Opdracht 1

Behoeften

Je ontwikkelt je tot een authentiek persoon als je je eigen behoeften kent en weet hoe je deze zelf kunt vervullen, zonder dat dit ten koste gaat van iets of iemand anders. Authentiek zijn betekent echt, betrouwbaar en geloofwaardig zijn.

Welke behoeften herken je bij jezelf? Hoe bewust ben jij van je eigen behoeften en hoe vervul je deze? Kruis drie behoeftes aan waar jij de komende maand bewust aandacht aan wilt gaan geven omdat je deze behoeften nu te weinig invult. Schrijf ze ergens op waar je ze regelmatig ziet.

WELKE BEHOEFTE HERKEN JE?		
Zekerheid en duidelijkheid	Acceptatie	Zorg
Orde en structuur	Verbinding	Tederheid
Waardering & respect	Affectie	Delen
Aandacht & gehoord worden	Samenwerking	Begrijpen en begrepen worden
Erbij horen	Communicatie	Zien en gezien worden
Vrijheid & onafhankelijkheid	Nabijheid	Eerlijkheid
Invloed & Zelfsturing	Partnerschap	Authenticiteit
Zingeving	Compassie	Effectiviteit
Rust en ontspanning	Intimiteit en liefde	Bewustheid
Veiligheid	Erkenning	Presteren

Opdracht 2

Ontstaan van gevoelens/emoties

Wie zijn behoeftepatroon op een dag vervult, ervaart positieve gevoelens. Wie zijn behoeftepatroon niet of onvoldoende vervult, ervaart negatieve gevoelens. Welke gevoelens herken je in onderstaande tabel op een willekeurige dag? Kruis aan!

NEGATIEVE GEVOELENS/EMOTIES	POSITIEVE GEVOELENS/EMOTIES
Onrust	Alert
Falen	Betrokken
Boosheid & woede	Bevredigd
Angst, bang	Blij
Alleen voelen	Dankbaar
Machteloos	Enthousiast
Eenzaamheid	Geïnspireerd
Er niet mogen zijn, niet belangrijk zijn, niets zijn	Gelukkig
Gehaast & opgejaagd	Heerlijk
Gespannenheid	Liefdevol
Chaos	Opgewekt
Onzekerheid	Optimistisch
Irritatie	Prettig
Paniek	Rustig, sereen
Mislukking	Tevreden

Kernemoties

Als we dieper naar de gevoelens in de tabel (zie opdracht 2) kijken, kunnen we stellen dat er vier kernemoties zijn: boos, bang, verdrietig en blij. Het doel van de opvoeding is om een kind in veiligheid te leren hoe het stap voor stap de eigen behoeften zelf kan vervullen, zonder daarbij afhankelijk te zijn van een ander. We worden afhankelijk van anderen geboren.

We leren als kind om situaties, ervaringen en gevoelens aan elkaar te koppelen en hier woorden aan te geven die je meestal leert van je opvoeders en de cultuur waar je in leeft. Zo ontstaan allerlei gevoelens, waar we betekenissen, gedragingen en ook woorden aan koppelen. We maken emotieconcepten aan in het brein die voor altijd opgeslagen worden. De niet vervulde behoeften zijn in de kinderjaren gekoppeld aan negatieve emoties als boosheid, verdriet of angst. Als behoeften wel vervuld zijn, worden er positieve emoties gekoppeld zoals blijheid.

Alle ervaringen met gevoelens (emotieconcepten) zijn opgeslagen in je brein, veelal in het onbewuste deel. Als vergelijkbare situaties (dreigen) voor te komen, scant het brein dit, zoekt het het passende emotieconcept op en gaat het

gedrag uitvoeren dat jij gekoppeld hebt aan die vergelijkbare situatie uit het verleden. Een voorbeeld hiervan is dominantie. Stel, je vader was dominant, en je was bang als kind voor zijn uitstraling en gedrag. Wanneer je als volwassene een dominant persoon tegenkomt, kan het zijn dat je direct angst ervaart omdat je brein het koppelt aan jouw ervaring met dominantie in het verleden. De kans is groot dat je hetzelfde overlevingsgedrag neerzet als vroeger. Het kan zijn dat je je terugtrekt, niets zegt of zo snel mogelijk weg wilt lopen. De opgebouwde emotieconcepten van vroeger spelen door in jouw huidige leven als volwassene.

Dit verklaart direct waarom je op dat moment niet gewoon ontspannen kunt zeggen wat je echt denkt en ervaart. Als een emotieconcept van een vroegere

ervaring wordt geactiveerd roept dit oud gedrag op. Dit verklaart waarom je als volwassene je soms zo onzeker kunt voelen als een kind. Dus: bij het bereiken van de volwassen leeftijd hebben we allemaal een heel scala aan overlevingsgedrag aangeleerd om om te gaan met vervulde en onvervulde behoeften. Deze niet vervulde behoeften zijn opgeslagen als een negatieve lading. De mate van het wel of niet vervullen van behoeften, als kind door je omgeving en als

volwassene door jezelf, bepaalt jouw balans tussen positieve of negatieve concepten in je brein. Het bepaalt jouw visie op het leven en jouw gedrag. Het is de bril waardoor jij naar jouw leven kijkt. Het bepaalt de mate waarin je oordeelt, kansen ziet en neemt, bewust keuzes maakt om verantwoordelijkheid te nemen.

