

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Congressen

Working with emotion

Workshop door Glenda Fredman, georganiseerd door het Platform Systeemtherapie en het Narratief en Dialogisch Forum van de NVRG, 29 januari 2011 te Haren (Gr.).

Het was een inspirerende dag, een prettige sfeer en een mooi onderwerp. Glenda Fredman, klinisch psycholoog, systeemtherapeut verbonden aan een Londens ziekenhuis en opleider, supervisor en (co)auteur van diverse boeken en artikelen, was in Noord-Nederland voor een workshop over het werken met emoties als relationeel concept. Fredman was door het Platform Systeemtherapie en het Narratief en Dialogisch Forum van de NVRG uitgenodigd omdat ze emoties benadert als iets wat zich afspeelt *tussen* mensen in plaats van *in* mensen. Emotieverhalen worden volgens Fredman gecreëerd in de context van relaties en culturen.

‘Excitement’, dat is wat Fredman voelt aan het begin van deze workshop. En vanuit ‘excitement’ gaat ze op zoek naar alles wat er in het woord zit. Wij geven Nederlandse (en Friese, Groningse en Surinaamse) vertalingen en zoeken mee. Zo ontstaat uit het woord excitement een lingu-

...emoties spelen zich af tussen mensen in plaats van in mensen...

agram, een betekenissenkaart van gevoelens, beelden, betekenissen, definities en anekdotes. Met deze methode weet Fredman iedereen persoonlijk te betrekken. Het linguagram is een manier van deconstrueren, een manier van onderzoeken van betekenissen van emoties in de verschillende contexten van iemands leven, waardoor de mogelijkheid ontstaat van het samen delen en verbreden van betekenissen en het creëren van iets gezamenlijks.

Emoties zijn niet universeel. Ze zijn cultureel gekleurd door de taal en de betekenis die we gezamenlijk aan de emoties koppelen. Wanneer Fredman in haar therapie onderzoekt welke betekenis emoties hebben in het contact tussen mensen, begint ze niet primair over gevoelens te praten. Eerst vraagt ze hoe het zou zijn om het over gevoelens te hebben. Met voorbeelden, waarvan een aantal ook in haar boek *Transforming emotion* (2004) terug te vinden is, illustreert ze

haar verhaal. Zo vertelt ze dat het geven van een naam aan iets wat je bij een ander ziet, bij diegene een gevoel oproept ('naming creates a feeling'). Dit blijkt direct uit de oefening die volgt, waarbij we in tweetallen elkaar een emotie toewijzen en vervolgens vragen stellen naar het effect. Het is een ogenschijnlijk kleine oefening, of over iets dat klein lijkt, maar het werkt krachtig, ontroert en gaat over belangrijke dingen.

Na deze oefening vertelt Fredman haar visie op 'emotion discourses' (emotievertogen). Ze maakt onderscheid tussen twee vertogen: emotie als autonoom concept, iets wat binnenin iemand bestaat, en emotie als relationeel concept, iets wat plaatsvindt tussen mensen en waarin de culturele context waarin we leven een rol speelt. In een oefening onderzoeken we de rol van onze culturele context in relatie tot een emotie. Hoe gaan we om met deze emotie in de cultuur van ons gezin van herkomst, in de cultuur van ons gender, onze etniciteit, seksualiteit, leeftijd en geloof? Ook hier betreft het een relatief kleine oefening die veel informatie oplevert, over vroeger en nu. Zelf krijg ik een nieuw inzicht naar aanleiding van de emotie 'boosheid', hoe er in mijn gezin van herkomst mee werd

omgegaan en hoe dit ook mijn omgang met deze emotie in mijn huidige gezin nog beïnvloedt. Hierop aansluitend vervolgt Fredman hoe oordelen die we hebben en die we uiten ons beïnvloeden, hoe ze anderen beïnvloeden en vanuit welke context deze oordelen spreken, en hoe je hier mee zou willen omgaan.

In plaats van te zeggen 'Ik voel me...', nodigt Fredman ons uit te onderzoeken welke stem wij willen gebruiken als bijvoorbeeld vrouw, moeder, therapeut etc. Op deze manier verzamelen we zoveel mogelijk verhalen, waaruit we vervolgens in contact met onze cliënten kunnen kiezen.

Fredman heeft veel samengewerkt met Peter Lang en Elspeth McAdams en ze werd geïnspireerd door Tom Andersen en Michael White. Allen zijn zij terug te vinden in haar theorievorming, en deze kennis werd in deze boeiende workshop genereus aan ons doorgegeven.

Tineke Haks

Literatuur

Fredman, G. (2004). *Transforming emotion. Conversations in counselling and psychotherapy*. London: Whurr Publishers.

