

Emotie en empathie

Inhoud

inleiding	1
weinig emotie	1
ander woordbegrip	2
kun je empathie leren?	3
hebben empathie	4
kunnen emoties verwerken	5
emotie 1 bijdragen uit 2006	5
emotie 2 bijdragen uit 2006	6

* Zie [Algemeen](#) voor achtergrondinformatie.

Inleiding

Emotie heeft te maken met gevoel, gemoedsbeweging; een onrustig gevoel door ontroering. Hoeveel emotie iemand kan opbrengen is na te gaan. Er bestaat dus verschil per persoon. Voor mensen met autisme is een speciale vragenlijst hiervoor ontwikkeld: Empathie Quotiënt (EQ) (Baron-Cohen, S.& Wheelwright, S. (2004)). Hoe hoger iemand scoort, boven de 32 punten, hoe meer kans er is op een autismespectrumstoornis. Uitdrukkelijk wordt vermeld, dat de toets géén vervanging van een diagnose is. Kijk niet per ongeluk naar de andere EQ toetsen, want die zijn voor andere doeleinden ontwikkeld.

* Downloaden:

[EQ toets](#)

[AQ toets](#)

Ja, zul je zeggen, eerst emotie en dan ineens empathie. De logica ligt er in dat je eerst zelf een emotie moet kennen en min of meer oogcontact moet maken, wil je de emotie ook bij een ander kunnen ontdekken en met die ander mee te voelen, de empathie. Toch kunnen mensen met nauwelijks emotie soms behoorlijk empathie vertonen als ze weten hoe een ander zich voelt.

De interactieve empathie quotiënt is gemaakt om te weten hoe gemakkelijk je een ander zijn gevoelens oppikt en hoe sterk je daardoor wordt geraakt, je eigen emotie dus. Voor mensen met autisme is het allemaal wel moeilijk. Soms mijden ze al zoveel mogelijk contact met anderen. Anderen verwachten dat je sociaal bent en voor 'sociaal' bestaan geen duidelijke regels. Het wisselt ook nog eens, afhankelijk van de achtergrond, de context. Vooral een eventuele partner heeft doorgaans andere verwachtingen, onder meer over wederkerigheid, en met je partner heb je nogal nauw contact.

Weinig emotie

Hoe het in de praktijk in een leven kan gaan blijkt uit de volgende stukjes.

Die geringe emotionele ontplooiing, da's eigenlijk een erg complex verhaal, niet echt eenvoudig uit te leggen voor een autist, omdat er veel nuances zijn.

Eerst is er het feit van een soort natuurlijke of aangeboren verminderde emotionaliteit, ook wel bekend onder de naam Alexithymie.

Maar er is ook de kwestie van negatieve ervaringen door het levenslang moeilijk hebben met sociale situaties.

Dat heeft volgens mij er voor gezorgd dat ik van jongs af aan een automatisme heb opgebouwd om emotionele zaken zo veel mogelijk te vermijden.

Dat gebeurt allang niet meer met volle bewustzijn, dat gebeurt gewoon, het is een tweede natuur geworden, zoals ze dat zeggen.

In de plaats daarvan heb ik mijzelf zeer strikte waarden en normen opgelegd, misschien was dat er al van in het begin, maar het is voor mij wel belangrijk, figuurlijk zou je kunnen zeggen dat de goedheid van andere mensen uit hun hart komt, bij mij komt die uit mijn hersenen.

Dit is zoals gezegd figuurlijk gesproken, want letterlijk komt het bij iedereen vanuit de hersenen natuurlijk, maar misschien is het wel zo, dat het bij mij uit een andere plaats in mijn hersenen komt. Ik heb eens een documentaire gezien waar sommige mensen die een test met hersenscan deden, dat die mensen hun brein niet "oplichtte" op de normale plaats waar dat zou moeten, maar dat ze toch een vorm van empathie vertoonden.

De wetenschappers vermoeden dat wanneer een persoon geen empathie vertonen in de hersenen, dat deze dat toch kunnen hebben doordat het zich kan ontwikkelen op andere plaatsen in het brein.

Er is één emotie die desondanks heel erg aanwezig is, en dat is angst. Ik heb dat heel lang nooit zo ervaren, want als je "altijd" een bepaalde vorm van angst ervaart, is dat zo normaal dat je niet echt beseft dat je angstig bent. Echter heel mijn jeugd heb ik vaak moeten horen dat ik zenuwachtig leek.

Ik heb inderdaad veel en vaak stress. Dat is een grote reden waarom ik zo weinig onderneem. Ik ga bijvoorbeeld nooit op reis, dat brengt teveel stress met zich mee. Ik hoop dat je er wat aan hebt, zoals ik zei, het is erg complex en moeilijk uit te leggen

kirayoshi (synoniem) mei 2011

Iemand anders las ik dit telefonisch voor. Hij vertelde me door bovenstaande uitleg erg getroffen te zijn. Hij kende precies diezelfde ervaring, maar was door zijn opvoeding en omgeving de andere kant uitgegaan waar hij erg blij mee is. Hij heeft zichzelf leren kennen en geleerd om – min of meer – oogcontact te maken. Hij kan nu een gesprekspartner enigszins inschatten en doet daar ook enorm zijn best voor. Voor oogcontact maken, zie pagina 39 in het boek 'autiweg' ISBN 978-90-484-1698-1.

Degenen die zeggen geen of nauwelijks emoties te kennen, kunnen dat later in hun leven alsnog leren al zal dat niet eenvoudig zijn. Alle gevoelens zullen benoemd moeten worden. Ook hier weer terugvragen of het juist is begrepen!

Ander woordbegrip

Het is voor jongeren en voor volwassenen met autisme belangrijk om steeds weer emoties te benoemen. Door een verkeerde uitleg kan een begrip nog genoeg fouten meekrijgen.

"Bijvoorbeeld, je leert dat 'trots' is 'als je van de juf voor de klas je opstel mag voorlezen' terwijl jij dan juist paniek voelt.

Je leert dat 'stress' is als je je 'wat gejaagd voelt' en 'steeds een beetje spanning in je lichaam voelt'. Wow, denk je ... dat is gaaf! Nee, helaas zo fijn voel ik me zelden. Zo had ik het eens met iemand over sensorische problemen (zintuigen). Ik legde het begrip uit met wat voorbeelden. Die herkende hij niet zei hij. Maar toen we doorpraatten bleek hij er zoveel meer en extreem last van te hebben dat, wat ik had genoemd, niks voorstelde. En hij had er geen idee van dat het zo extreem anders was omdat ik – en anderen in zijn omgeving – hem nooit ernaar gevraagd hadden. Omdat wij niet wisten dat het bestaat dat je lichaamsgevoel volledig wegvalt als je een sterke geur ruikt of fel licht ziet, zodat je zó van je fiets klapt tegen een busje aan! Weer iemand anders vroeg hoe 'ontspannen' voelt. Toen ik probeerde uit te leggen hoe dat kan voelen, schoot hij helemaal vol. Hij had zoiets in zijn hele leven nog nooit gevoeld en werd zich plotseling pijnlijk bewust van hoe groot zijn stress de hele dag door is."

Bron: forumvoorbeelden

Uit het bovenstaande mag blijken dat het absoluut nodig is om terug te vragen welk gevoel iemand met autisme heeft zodra het een emotie betreft. Pas dan weet je zeker, dat je al of niet dezelfde 'taal' spreekt. Dit geldt vreemd genoeg ook voor auti's onderling! Bij mensen zonder autisme kan, hoewel minder snel, eveneens begripsverwarring voorkomen.

Tip

Zelfhulpgroepen of gespreksgroepen vormen een neutrale gelegenheid om je gevoelens te leren kennen, omdat je onder gelijkgestemden bent. Uiteraard is het een vrije keus die je kunt maken, om al of niet die ervaring op te doen.

Voorwaarde is wel om de hersenen doorlopend te gebruiken, te trainen. Het onderdeel dat wordt getraind gaat dan steeds beter functioneren. Mijn ervaring is dat het concentreren op een 'denktaak' steeds beter gaat door het oefenen. Het eigen verstand en de omgeving oefenen grote invloed daarop uit. Als er niemand in huis is en de telefoon kan niet storen ('s nachts) lukt de concentratie het beste.

Met deze kennis is het begrijpelijk dat er van 'een laat volwassen worden' wordt gesproken bij mensen met autisme. Auti's kunnen profijt hebben van hun autisme als het juist denken kan worden aangeleerd. Immers de opmerkingsgave en originele oplossingen bedenken, met veel kennis van zaken – geheugen – geven onder meer een voorsprong op degenen zonder autisme. Ik ben me bewust dat dit erg optimistisch overkomt. Het wordt naast wetenschappelijk onderzoek een ontwikkelen van goede educatieve methoden, die ook nog eens aan het individu aangepast moeten zijn. Een moeizame lange weg naar een schitterend resultaat, waarvan voor iedereen profijt te trekken is.

empathie [het zich invoelen in anderen] {na 1950} < **engels** *empathy*, naar **grieks** *empathēia* [hartstocht], van **klass. grieks** *empathēs* [vatbaar voor gevoelens, hartstochtelijk], van *paschein* [lijden] (eigenlijk van de aoristus *pathein*) een leenvertaling van **hoogduits** *Einfühlung* (vgl. **-pathie**). van Dale etymologisch woordenboek

Kun je empathie leren?

Ik weet niet hoe het jou gaat, maar mij schrikt het woord "empathie" af. Omdat het tot de gebreken lijkt te horen, die het autisme kenmerken. En omdat ik een laag emotioneel quotiënt heb. Dat is weliswaar niet helemaal hetzelfde als empathie, maar ligt in die zelfde richting. Dus kan het woord "empathie" alleen al negatieve gedachten losmaken. Empathie - dat is iets, wat alle anderen hebben, maar ik niet ...

Wat is eigenlijk empathie? Met empathie bedoelt men de eigenschap om zich in de gedachten van een ander te verplaatsen. Niemand kan die gedachten van een ander automatisch lezen. Voor iedereen betekent het risico nemen, om zich in een ander te verplaatsen, want niemand kan zeggen of het wel juist is. Ik heb het niet over mensen met ASS, maar ook over heel normale mensen. Ook die kunnen in principe slechts raden, wat iemand anders nu denkt. Hoe vaker je goed raad, des te meer kun je over veel empathie spreken. Waarbij "raden" niet precies het goede woord is, want het gaat er niet om iets te vermoeden, maar mensen met veel empathie kunnen mimiek, gebaren en lichaamsspraak goed lezen en interpreteren.

Het is toch echt voor niemand gemakkelijk om een ander te begrijpen, temeer omdat de meeste mensen zichzelf niets eens goed begrijpen. Dat is een goed gegeven voor jou en voor mij, omdat we autist zijn. Wij zijn niet alleen in ons probleem, dat we ons niet goed in een ander kunnen verplaatsen! Het vergaat ieder mens zo.

Het slechte bericht is, dat het ons veel moeilijker valt als normale mensen, omdat we problemen hebben om mimiek, gebaren en lichaamstaal, ook dubbelzinnigheden in de verbale communicatie te zien en juist te interpreteren. Als we dus empathie willen leren, blijft ons niets anders over dan ons met deze dingen bezig te houden. Maar ook hierin zijn we niet alleen, anders was er geen normale literatuur, die mensen in het algemeen wil bijbrengen wat mimiek en lichaamstaal betekenen! Kijk eens in een boekwinkel naar zulke raadgevers, je zult ze waarschijnlijk vinden - en ze zijn niet speciaal voor autistische mensen geschreven, maar voor heel normale mensen.

Om iemand goed te begrijpen, moet men zijn situatie grondig analyseren - en zelfs dan kan men zich vergissen. Het kan zijn dat men meent iemand te begrijpen, omdat men diezelfde situatie al eens bij de hand heeft gehad. Misschien heeft de ander een familielid door doodgaan verloren en dat heb je zelf ook al beleefd. Nu kun je bedenken hoe je je daarbij gevoeld hebt en kan dan vermoeden, dat de ander zich ook zo ongeveer voelt. Dat kan kloppen. Kan, maar moet niet. Mogelijk is de dood van die naaste voor de ander een opluchting, omdat de dode een tiran was. Of de ander aan wie je empathie wilt betuigen, komt uit een andere cultuur of heeft een andere godsdienst dan jij en gaat daarom anders met het thema om. Je kunt dus niet zeker zijn, of je met je invoelende gedachten juist ligt.

Hoe vaker je echter probeert om een ander te begrijpen en bij voorkeur navraagt wat diegene werkelijk denkt en voelt, des te meer ervaring krijg je in empathie ontwikkeling. Als je dan ook nog leert om mimiek, gebaren en lichaamstaal te leren begrijpen, zal men misschien eens helemaal niet merken dat je een diagnose hebt.

Een goede regel is daarbij de oude wijsheid die zegt, dat je met anderen om moet gaan, zoals je zelf behandeld wil worden. Natuurlijk is de spreuk niet helemaal juist, want eigenlijk moet het zijn, dat je met anderen zo omgaat als die behandeld willen worden. Maar als je je niet werkelijk voor de volle honderd procent in een ander kunt verplaatsen - wat niemand kan-, dan is het wellicht een goed idee om te bedenken hoe je zelf behandeld zou willen worden en dan zo met anderen om te gaan.

Natuurlijk redt niemand het om zo te leven. Maar wanneer je je voorneemt, meer na te denken, na te vragen en volgens deze wijsheid te leven, kun je ook als mens met autisme meer empathie ontwikkelen.

Nu kun je je natuurlijk afvragen waarom je het zou leren, empathie te tonen. Heeft het wel zin om je in andere mensen te verplaatsen?

Ik weet niet of het altijd zinvol is. Eerlijk gezegd zijn er mensen, waarvan het moeilijk voor me is, me in hun situatie te verplaatsen. Waar ik het misschien lang heb geprobeerd, maar zonder enig gevolg. Iedereen hoeft ook niet iedereen te begrijpen. In het algemeen is het een goed idee om meer empathie te leren. Empathie betekend ook dat andere mensen positiever tegenover ons staan. Toen het vrouwtje van een andere hond mij van de ziekte van de hond vertelde en ik het probeerde te begrijpen, blijk gaf van mijn medegevoel en hulp, dan kan het goed zijn, dat die persoon ook mij helpt wanneer mijn hond wat mankeert.

Mensen die zich niet druk maken om empathie hebben meestal niemand die hen mag en een vriend wil zijn. Dat ken jij misschien ook, hoewel je empathie niet bewust uit de weg gaat, maar het je moeilijk valt door je autisme. Je praat misschien lang en luistert niet naar anderen - en gaan anderen je al uit de weg, en jij bent verbaasd waarom niemand met je te doen wil hebben! Je moet alleen leren om meer aandacht voor anderen te hebben.

Dat was een voorbeeld. Niet alle mensen met ASS praten maar door. Maar de meesten hebben moeite met empathie.

Of jij je empathie meer wilt ontwikkelen ligt aan jezelf. Dat moet je zelf weten. Denk er alleen aan, dat alle mensen - ook die zonder autisme - hun empathie moeten veroveren. Empathie is niet aangeboren, zodat iemand een ander onder alle omstandigheden meteen begrijpt. Iedereen moet empathie leren. En zoals het ook met rekenen en schrijven gaat is het voor de meesten makkelijk te leren, terwijl andere er veel ondersteuning bij nodig hebben.

Meer empathie kan je leren - zelfs al gaat het moeizaam. Je moet het alleen willen!

admin (Overgenomen met toestemming van Aspergia.)

Autistische mensen hebben empathie

Het is voor auti's moeilijk om andere mensen te begrijpen, maar ze voelen evenveel als andere mensen

. Als ze weten hoe het met anderen gaat, tonen auti's zowaar meer medeleven.

In het algemeen wordt een gebrek aan empathie als een van de kenmerken van het syndroom van Asperger genoemd.

De onderzoeken concentreerden zich vooral op de cognitieve empathie (het over iemand denken) en ignoreerden de rol die de affectieve empathie speelt. (het meevoelen met iemand) Nieuwe onderzoeken toonden aan, dat mensen met het syndroom van Asperger bij toetsen van de cognitieve empathie lager uitkwamen dan de controlegroep. Er was echter geen onderscheid in de affectieve empathie. (medegevoel) Als auti's zich bewust waren, dat het anderen niet goed ging, waren ze daardoor erger van streek dan de controlegroep.

Mensen met het syndroom van Asperger schijnen meer voor andere mensen te voelen dan de controlegroep. En in de literatuur wordt dikwijls gemeld, dat mensen in het autistisch spectrum zich sterk kunnen engageren als zij iets oneerlijk vinden. (zie het artikel [»Die Entdeckung von Aspie«](#)).

Bron: "Who Cares? Revisiting Empathy in Asperger Syndrome", Rogers K., Dziobek I., Hassenstab J., Wolf O.T., Convit A., Journal of Autism and Developmental Disorders, 2006 Aug 12.

Autisten kunnen wel emoties verwerken

Het gedrag van autisten is waarschijnlijk grotendeels te verklaren via afwijkingen in de verwerking van visuele informatie. Mensen met autisme begrijpen emotionele signalen, maar subtiele hersenafwijkingen verhinderen de juiste verwerking ervan.

Autisten kunnen onder de juiste omstandigheden prima emotionele informatie uit gezichten halen. Alleen gaat het vaak fout doordat ze hun aandacht niet richten op de goede dingen, bovendien zijn ze erg gevoelig voor 'ruis': andere, niet ter zake doende informatie. Bij het 'lezen' van gezichten zijn autisten als het ware snel afgeleid.

Emoties uit gezichten wordt soms sterker ervaren dan bij andere mensen. Dit is wellicht te verklaren door een overmatige aandacht voor details. Neem bijvoorbeeld het contrast tussen oogwit en de iris; als dit erg groot is, komt dat afschrikwekkend over. Autisten zouden normale gezichtskenmerken als heel heftig kunnen ervaren, waardoor ze geneigd zijn gezichten te ontwijken.

"Met de 'connectiviteit', de grote verbindingen in de hersenen die zorgen voor de integratie van beeld en geluid, is niks mis bij autisten. Ook kunnen ze wel degelijk emotionele informatie verwerken." Onderzoeksleider prof. dr. Chantal Kemner vat de resultaten samen. "Het wil zeggen dat bij autisten het sociale brein niet kapot is. Ook schort het niet aan interesse in sociale informatie. Het mankeert bij deze mensen aan de waarneming an sich." Myriam Vandenbroucke promoveerde op 22 mei 2008 aan de Universiteit Utrecht, Maurice Magnee op 19 juni 2008.

Autisme en emotie 1

Er wordt dikwijls gesteld dat wij geen of nauwelijks gevoel hebben. Dit lijkt me een foutieve zienswijze. Wij hebben wel degelijk gevoel. Dat emoties niet meteen op ons gezicht zijn af te lezen heeft andere oorzaken.

Het verwerken van een gebeurtenis vindt meestal eerst in de loop van de tijd plaats. Het duurt dikwijls langer voordat wij reageren. Dat verwerken kan aansluitend aan het opdoen van de indrukken gebeuren of veel later pas. Ik heb veelal zelf in de hand of ik dat voor me uit schuif. Alleen met dingen die een diepe indruk maken maakt het door mijn kop of ik wil of niet. Ik slaapt er vaak niet door in.

Heb ik alles uiteindelijk verwerkt dan blijft er in mijn hoofd alleen nog de nasmaak over. Dat kan bestaan uit een lach of een traan, welbehagen of teleurstelling, blijdschap of verdriet, vrees of een gevoel van overwicht en nog veel meer gevoelens. Lila of groen, hard of zacht, glanzend of dof, enzovoort, komt uiteraard ook in aanmerking.

De reactie wordt anders als die gecombineerd wordt met, of ingehaald wordt door het gevolg. Ik schrik niet van een schaduw in het half donker als ik al vastgesteld hebt waarvan die schaduw is. Wel staan in die tussentijd mijn zintuigen op scherp, maar dat is attentie. (Een beter voorbeeld wil mij niet te binnen schieten.)

Ik neem een sfeer mee die op me afkomt.

Belangrijk is de toon waarop iets wordt verteld en het tempo waarin. Maar, naast een goed taalgebruik, doet de 'muziek' in het gesproken woord de boodschap goed overkomen, zelfs als de tekst niet wordt begrepen. Zoals de Fransen zeggen: C'est le ton qui fait la musique; het is de klank die de muziek maakt. Degenen die visueel ingesteld zijn zullen daarbij de gebaren en de mimiek tevens betrekken.

Toen ik een jaar of veertien was hoorde ik een stuk muziek: Ik kan dan goed vertellen waarover het verhaal gaat. De in het Frans gezongen taal versta ik echt niet. De tekstdichter,

de componist en de uitvoerenden slagen er in om de boodschap over te brengen. Het voelt aan als een wonderdje als ik dan hoor dat mijn beschrijving klopt.

Een jongen van een jaar of twintig krimpt letterlijk in elkaar voor een stortvloed van boze woorden, als hij iets niet goed heeft gedaan. Een soort afweerreactie. Dat doet hij omdat de tekst voor hem veel te snel gaat, hij kan het absoluut niet bevatten. Eerst moet ik rustig zeggen, dat ik boos ben. Dat heeft hij geleerd en verstaat hij. Dan bloost hij en trekt het zich dus aan.

Ik heb een bepaalde combinatie in mijn hoofd zitten die fout is. Als ik daarop gewezen wordt dan kan ik niet omschakelen. Het gevoel dat ik fout zit, doet me dichtslaan en laat me keihard ontkennen dat ik fout ben. Pas als ik het later heb verwerkt, dan kan ik het aan. Dikwijls is het dan te laat voor een excuus of verbetering...

Dat het gevoel van mensen met autisme zo diep en divers kan zijn! Ik meen te kunnen zeggen dat wij gelukkig een goéd gevoel hebben al uiten we ons allemaal anders. Maar daar zijn we mensen voor.

Mar Wanrooij

26-2-2006

Autisme en emotie 2

Naar aanleiding van een plotselinge gebeurtenis krijg ik emotie.

Emotie is als ik een bewogen, opgejaagd gevoel over me krijg. Het stimuleert tot actie en een bedenken van wat er achter steekt. Emotie is een snelle automatische reactie op iets wat "even" gebeurt.

Ik kan iets leuks meemaken. Dan is de emotie snel te verwerken en vlug weer verdwenen. Is de betekenis "gevaar", "geen controle" of "geen ontsnappingsmogelijkheid", dan krijg ik een soort noodreacties. Ik ga huilen, blozen of zweten, krijg hartkloppingen en dergelijke.

Waar ik niet aan denk maar wat vanzelf gebeurt is het koppelen, associëren van de emotie met kennis en herinneringen. Dan krijg ik het gevoel van "de omgeving is onveilig", "ik ben kwetsbaar en hulpeloos" en "het leven is oneerlijk". Daardoor ga ik dingen anders zien. De andere mensen en mijn zelfbeeld, ze krijgen een andere gevoelswaarde. Met het ouder worden krijgt mijn beleving de nodige butsen en deuken.

Autistische mensen verwerken alles langzamer en intenser (door de vele details), maar de gang van zaken lijkt mij identiek bij alle mensen. Bij het ouder worden is er meer vergelijkingsmateriaal en is de impact geringer, daardoor. Het verwerken gaat dan, denk ik, nog langzamer maar heel secuur.

Tijdens mijn leven wordt ik ouder en (hopelijk) wijzer daardoor, meer ervaring.

Ik achterhaal de betekenis, ik begrijp het en heb alles weer op een rijtje. Daarbij stem ik meestal mijn mening af met die van anderen.

Maar het kan me ook teveel tegelijk worden en dan loop ik vast. Mijn hersenen kunnen de belevissen niet meer allemaal verwerken. Ik houd er een trauma aan over en kan niet meer mezelf zijn.

Ik kan doorlopend weer aan die emotie worden herinnerd, het komt me weer in gedachten. Ik kan mijn denken niet stopzetten. Door dat steeds overdenken wordt het meestal langzaam minder.

Een andere mogelijkheid is om met lotgenoten er over te praten want die begrijpen mij.

Opschrijven om alles weer op een rijtje te krijgen helpt goed. Op papier of in de computer ga ik vanzelf in een logische volgorde werken, mijn verhaal.

Krijg ik het niet voor elkaar dan is het verstandig om hulp te zoeken bij een psycholoog of psychiater. Die kunnen me meestal wel helpen om mijn gedachten op een ander spoor te zetten. Ik moet wel zelf willen meewerken om alles te verwerken.

Een emotie ondergaan is voor iedereen anders en iedereen verwerkt het anders, op zijn eigen manier.

Mar Wanrooij

17-2-2006

Literatuur: Scriptie Johan Scherpen.

Invloed van Social Sharing op de Cognitieve en Sociale Integratie van Emotionele Gebeurtenissen Meegemaakt Tijdens Oorlogs- of Crisissituaties

Hoofdstuk 1.2.3 t/m 1.2.6 van deze scriptie, omschrijft uitstekend de details van een emotie en de gevolgen daarvan.