

Het willen en zijn gevolgen

In gesprek met bioloog Nico de Jong

Ad Maas

Onlangs publiceerde Nico de Jong zijn boek *Het willen en zijn gevolgen. Over emoties, bewustzijn en psychose*. Jarenlange studie heeft een stevig bouwwerk opgeleverd over het ontstaan van emoties in de loop van de evolutie, de wijze waarop we emoties kunnen indelen en het functioneren van de hersenen bij het tot stand komen van emoties. De belangrijkste taak van de hersenen is: met adequaat gedrag reageren op zintuigprikkelers door het produceren van de juiste emotie. De hersenen zijn een emotiemachine. Nico laat zien hoe door overactiviteit van emotiecentra psychosen kunnen ontstaan. Deze overactiviteit uit zich door een te hoge productie van serotonine, dopamine of noradrenaline. Door overactiviteit van verschillende emotiecentra kunnen verschillende soorten psychosen ontstaan. Nico de Jong denkt een plausibele verklaring te hebben gevonden voor het ontstaan van uitwassen van het bewustzijn, zoals waangedachten, hallucinaties en dwanggedachten.

Nico heeft dit boek geschreven met de bedoeling om zelf inzicht te krijgen maar ook om collega-patiënten inzicht te geven in het proces dat een psychose doet ontstaan. Door het begrip psychose te verduidelijken, verdwijnen onbegrip en angst en kan het predicaat “psychotisch” (en “schizofreen”) uit de taboesfeer worden gehaald. Als iedereen weet wat een psychose is en hoe een psychose ontstaat, dan komt er begrip voor de mens die aan psychosen lijdt en dan verbeteren de bejegening en de behandeling.

In je boek ontwikkel je een theorie over het ontstaan van emoties? Hoe ziet die ontwikkeling er in grote lijnen uit?

Er is een verwantschap tussen de krachten zoals we die in de niet-levende natuur kennen en het willen zoals we dat in de levende natuur bij de hogere levensvormen kennen. Het bewuste willen is geëvolueerd uit de krachten die in de niet-levende natuur werkzaam zijn en de krachten die bij de lagere levensvormen als niet-bewust willen werkzaam zijn. Emoties zijn een willen. Het willen is een kracht met als richting het bewustzijn. Echte emoties zijn een complex van bewustzijn, actiegeereidheid en gedrag. De fundamentele emoties vreugde en aandrift zijn een willen, de fundamentele emoties woede, vrees, angst, walging en verdriet zijn een niet-willen. Niet-willen is ook willen.

Stemt jouw overzicht van emoties en subemoties overeen met wat in allerlei ‘psychologische’ boeken staat over soorten emoties?

Mijn indeling van de subemotienamen bij de bovengenoemde fundamentele emoties is nieuw. In de handboeken over emoties wordt wel gesproken over basic en secondary emotions. De term subemoties kom ik in de boeken die ik gelezen heb (Frijda, *De emoties* en Scherer en Ekman, *Approaches to emotion*) niet tegen. Maar de term is wel bruikbaar.

De indeling is dus nieuw. Klopt jouw indeling met het dagelijkse taalgebruik over emoties?

Mijn indeling klopt met het dagelijkse taalgebruik over emoties. Ik heb in woordenboeken van de Nederlandse taal 217 emotienamen gevonden die allemaal zijn onder te brengen bij 6 van de 7 fundamentele emoties, maar ‘subemotie-namen’ die onder gebracht zouden kunnen worden bij de fundamentele emotie walging, ben ik in de woordenboeken niet tegengekomen.

Misschien is walging wel zo totaal dat we niet meer kunnen nuanceren en differentiëren.....Je ziet bijna dagelijks dat er gedacht wordt in tegenstellingen tussen het emotionele en het cognitieve: klopt zo’n tegenstelling?

Het cognitieve noem ik het niet-emotionele bewustzijn. Bij het kleine kind zijn alle bewustzijn emotioneel. Als het kind over een ik-bewustzijn kan gaan beschikken is het beetje bij beetje in staat het emotionele bewustzijn om te zetten in een niet-emotioneel bewustzijn. We noemen dit proces de-emotionaliseren. Het ik-bewustzijn is onze de-emotionalisator.

En dat ik-bewustzijn werkt via denken en taal.....geen tegenstelling dus...Mensen moeten nu eenmaal in cognitieve termen over emoties en gevoelens denken en communiceren. Hoe zie jij het verschil tussen emoties en gevoelens?

Nico pakt zijn boek en zegt dat een echte emotie uit drie componenten bestaat, namelijk:

1. Het bewustzijn van de waarde of de waardecategorie die de emotie uitlokt.
2. De toestand van actiegereedheid en het daarbij behorende bewustzijn
3. Gedrag en het daarbij behorende bewustzijn.

Ik hoor in elke component het woord 'bewustzijn'.....maar nog niets over gevoelens.....
Dat is zo.....De toestand van actiegereedheid en de initiatie en uitvoering van gedrag gaan gepaard met respectievelijk lichaamsbewustzijn en bewegingsbewustzijn. De lichaamsbewustzijn zijn bewustzijn van de toestand van actiegereedheid en dat zijn de gevoelens waarmee men een emotie ervaart. Gevoelens zijn in het algemeen lichaamsbewustzijn. Het werkwoord voelen geeft aan dat er via de nabijheidszintuigen iets gevoeld wordt. Een echte emotie is een complex van bewustzijn, actiegereedheid en gedrag. Wij hebben voortdurend een gewaarzijn van zintuigprikkelers uit ons lichaam en uit onze omgeving. Een groot deel van dit gewaarzijn dringt niet door tot het bewustzijn en blijft dus onbewust. Dit onbewuste kan wel een primitieve emotie uitlokken.

Is opvoeding eigenlijk vooral opvoeden van het willen?

Een opvoeding is ideaal als de denkdomeinen van de vrees en de angst, de woede en het verdriet, niet te groot worden. De denkdomeinen van deze emoties herbergen bewustzijn van waarden en waardecategorieën die niet gewild worden. Opvoeden is inderdaad opvoeden van het willen.

Is het willen te coachen?

Het willen is zeker te coachen. Een te hoge neurotransmitterproductie door een emotiecentrum kan drie oorzaken hebben, die vaak gezamenlijk optreden. Een therapeut kan dan drie wegen bewandelen:

1. Het veranderen van het zelfontwerp (de programmering) van de patiënt. Dit kan door middel van psychotherapie, maar zeker ook door op de persoon gerichte coaching.
2. Het veranderen van de situatie (de input) van de patiënt. Hier ligt een belangrijke taak voor bijvoorbeeld maatschappelijk werk.
3. Het veranderen van het zenuwstelsel (de hardware) van de patiënt. Dit kan door middel van farmacotherapie.

Je kunt het allemaal coaching noemen maar coaching past zonder meer bij de eerste weg, al is coaching ook van belang in het verlengde van de tweede en derde weg.....

Komt psychopathologie altijd neer op het produceren van verkeerde emoties?

Psychopathologie is zeer uitgebreid. Mijn boek gaat over psychosen en ik zeg iets over depressies en fobieën. Mijn stelling is dat er bij psychosen sprake is van overactieve emotiecentra die teveel dopamine, serotonine of noradrenaline produceren. Bij een vitale

depressie zijn de serotonine producerende emotiecentra van de aandrift, de vreugde en de woede te weinig actief waardoor deze emoties afwezig zijn.

Ik hoorde dat je boek streng is gecontroleerd op juiste formuleringen, maar het is een moeilijk leesbaar boek voor wie vlot in de inhoud wil consumeren; je hebt geweigerd om het te populariseren. Waarom?

Een boek over de hersenen is moeilijk helemaal te populariseren. Dat geldt voor vrijwel elk boek dat gaat over de hersenen. Voor je het weet zaai je verwarring. Dat wil ik niet. Delen van mijn boek zijn goed te begrijpen door leken. Er zijn ook gedeeltes die minder gemakkelijk zijn.

Nog een toegift: Marinus Knoope (veel gelezen in kringen van coaches) noemt in zijn boeken 252 emoties; is dat een aanvulling op jouw 217 emoties, of zitten jullie op andere sporen?

De 252 woorden die Knoope gebruikt om emoties aan te duiden zijn voor het grootste deel geen emotienamen. Veruit de meeste woorden die Knoope gebruikt, duiden kwaliteiten van gedrag aan. Knoope's lijst van 252 'emoties' is zeker geen aanvulling op de 217 emoties die ik heb gevonden. Knoope en ik zitten duidelijk op andere sporen.

We kunnen zeggen, denk ik, dat je boek niet speciaal geschreven is voor coaches, maar dat de inhoud ervan wel van groot belang is voor hun werk.....

Nico de Jong, *Het willen en zijn gevolgen. Over emoties, bewustzijn en psychose*, Uitgeverij Papieren Tijger, Breda 2015, ISBN 978 90 6728 305 2 ; prijs 20 euro

Ad Maas, redactielid TVC, zie www.bureaubliciteit.nl en www.semafoor.info