

## Emoties vormen onderling emotieparen

Tijdens het gepuzzel met emoties viel het mij plotseling op dat iedere ongewenste emotie een eigen tegenhanger ofwel een vaste partner heeft. Stuur de ene je naar buiten, dan stuur de andere je naar binnen. Daarom heb ik overwogen de ene partner een emotie en de ander een immotie te noemen. Een emotie en een immotie vormen samen een emotiepaar, een schitterende bouwsteen voor een emotie-besturingssysteem.

Bijvoorbeeld de immotie *inhaligheid* probeert je te verleiden tot egoïstisch gedrag, terwijl de emotie *vrijgevigheid* je aanzet tot altruïsme, tot vrijgevigheid. Ben je te royaal, dan meldt zich de immotie *inhaligheid* opdat je beter voor jezelf opkomt. Ben je te inhalig dan meldt zich de emotie *goedgeefsheid*. De emotie *boos* zet je aan tot het aangeven van grenzen, tot sturen, terwijl de immotie *machteloosheid* je uitnodigt flexibel te zijn en aanzet tot volgen. De immotie *moe* betekent dat het tijd is voor rust, terwijl de emotie *gestrest* een uitnodiging is tot bewegen. Ben je te actief, dan meldt zich de immotie *moe* om je over te halen tot rust. Meldt zich de emotie *stress* dan is de boodschap: hou je niet langer in, kom tot actie. Dit zijn drie voorbeelden van de vele tientallen emotieparen die er blijken te zijn.

Problemen ontstaan daar waar sommige emoties als ongewenst, ethisch onjuist of als afkomstig van de duivel worden beschouwd. Je zult bij het lezen van de vorige alinea wellicht al gedacht hebben: 'Maar je kunt toch niet zomaar toegeven aan je inhaligheid, je stress of je boosheid.' Toegeven aan je goedgeefsheid, aan je moeheid en je flexibiliteit, dat klinkt veel positiever. Met andere woorden, je eigen interne balansregeling kan niet vrijuit zijn werk doen, maar wordt beïnvloed door een geïnternaliseerd normen- en waardestelsel. Je probeert van je inhaligheid alsnog goedgeefsheid te maken, je stress om te toveren in rust en je boosheid om te zetten in flexibiliteit. Je vlucht weg van een emotie en verschuilt je achter zijn partner. Je versterkt daardoor de onbalans, verergert het probleem en raakt in een negatieve spiraal. In het vervolg van dit boek kom ik slechts incidenteel terug op het onderscheid immoties en emoties en spreek ik voor het gemak gewoon over emoties en emotieparen.