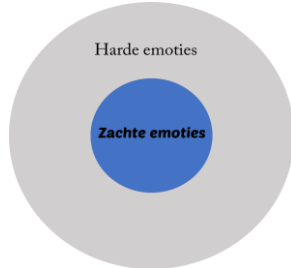


Empathische aansluiting¹

Er zijn 2 soorten emoties: zachte en harde. Harde emoties zijn gericht op de ander. Je gebruikt ze om jezelf te verdedigen en beschermen. Denk aan boosheid of ongeduld. Onder harde emoties gaan vaak zachte emoties schuil (zie plaatje), zoals verdriet, gekwetstheid of angst. Zachte emoties gaan over jezelf, en drukken kwetsbaarheid uit. Ze geven aan hoe je je écht voelt. In de tabel vind je een lijst met nog meer voorbeelden van zachte en harde emoties.



Veel mensen durven zachte emoties niet goed te voelen. Deze kunnen namelijk pijnlijk zijn. Soms ook zijn mensen zich niet bewust van hun zachte emoties. Ze schieten automatisch in de harde emoties. Nadeel van harde emoties is dat ze, in onderlinge relaties, zorgen voor ergernissen, ruzie en onbegrip. In plaats van je te richten op wat de ander heeft gedaan en hem of haar de schuld te geven (hoe terecht misschien ook), sta eens stil te staan bij wat het gedrag van de ander nu werkelijk met je doet. Welke zachte emoties gaan onder je boosheid schuil? Als je die emotie kan vertellen aan je partner krijg je een veel beter gesprek en meer onderling begrip.

Voorbeelden van harde en zachte emoties

Harde emoties	Zachte emoties
<ul style="list-style-type: none">• Afkeuring• Boos• Cynisch• Gefrustreerd• Geïrriteerd• Gepikeerd• Jaloers• Minachting• Nijdig• Ongeduldig• Ontevreden• Pissig• Rancuneus• Superioriteit• Verachting• Verbolgen• Verontwaardigd• Walging• Wantrouwig• Woedend• Zich aangevallen voelen	<ul style="list-style-type: none">• Bang• Bedroefd• Bezorgd• Eenzaam• Gedeprimeerd• Gekwetst• Leeg• Machteloos• Onveilig• Onzeker• Schaamtegevoel• Schuldgevoel• Spijtgevoelens• Teleurgesteld• Verdrietig• Verlamd• Verlangend• Verward• Zich afgewezen voelen• Zich ongeliefd voelen• Zich verwaarloosd voelen

¹ Gebaseerd op Dijkstra, P. & Tamminga, A. (2020). *Behandelprotocol IBCT relatietherapie*. Boom.