

34.2 DE VIJF BASISGEVOELENS

- *Boos*. We kunnen vooral boos worden als we worden belemmerd in het bereiken van ons doel. Met name in onverwachte situaties kan boosheid de kop opsteken.
- *Bedroefd*. We zijn bedroefd als reactie op een verlies. Dat geldt ook voor de emoties: verdriet en teleurstelling. Er is dan sprake van een zeker 'verlies'. Het verlies biedt mensen de mogelijkheid om zich te hechten aan anderen, mits ze daarvoor openstaan en zich kwetsbaar durven op te stellen.
- *Angst*. Als iemand zich bedreigd voelt, ontstaat angst. Er zijn drie soorten angst: vluchtgedrag, vechtgedrag en bevriezen (vluchten noch vechten, hetgeen vooral bij dieren voorkomt).
- *Blij*. Als we onze doelen bereiken, reageren we met de positieve emotie blijdschap.
- *Lichaam*. Twee soorten gevoelens zijn op lichamelijk niveau te onderscheiden: last en lust. Wanneer ons lichaam te gespannen is, is er eerder sprake van last. Is het ontspannen, dan zal er sprake zijn van lust.

(Kouwenhoven, 2007)