

Schema van de emoties (passies) en de minimaal twee gedachten, waarvan één de veroorzakende inadequate (= moeten of mogen) gedachte is.

De meest bekende (in mijn eigen woorden):

1. **Irritatie:** (wrevel, boos, kwaad, woedend, verontwaardigd, haat):
 - er is iets gebeurd/ iemand heeft iets gedaan/ik heb iets gedaan (waar alleen ikzelf de dupe van ben, geen andere slachtoffers)
 - dat had niet mogen gebeuren/ iemand niet mogen doen/ ik had het niet mogen doen
2. **Schuldgevoel:**
 - ik heb iets gedaan/ niet gedaan (een ander is slachtoffer/de dupe, anders =1)
 - ik had dat niet mogen doen/ juist wel moeten doen
3. **Spijt: (net als 'jammer', een 'onschuldig' gevoel)**
 - ik heb iets gedaan/ niet gedaan dat achteraf niet goed uitkomt (geen andere slachtoffers)
 - ik weet dat ik dat niet anders kon
4. **Schaamte:**
 - ik heb iets gedaan/ niet gedaan
 - (ik denk dat) een ander heeft dat gezien/gehoord of had het kunnen zien/horen
 - ik denk dat die ander dat afkeurt
 - die had dat eigenlijk niet moeten zien
 - ik hecht waarde aan de mening van de ander (mijn 'image' is in het geding)
5. **Plaatsvervangende schaamte:**
 - een ander (A) heeft iets gedaan/ niet gedaan
 - (ik denk dat) een ander (B) dat heeft gezien/gehoord of het had kunnen zien/horen
 - ik denk dat B mij met A over één kam scheert (familie, landgenoot, vriend)
 - ik denk dat B het gedrag van A afkeurt
 - ik hecht waarde aan de mening van B (mijn 'image' is in het geding)
6. **Teleurstelling:**
 - iets gebeurt niet wat ik verwacht had
 - het had moeten gebeuren/ had aan mijn verwachting moeten voldoenof:
 - iets gebeurt niet wat ik 'verwacht' had
 - ik dacht dat het zeker zou gebeuren/ ik rekende erop
7. **Angst: (onzeker, stress, ongerust, zenuwachtig, gespannen)**
 - iets mag niet gaan gebeuren/ moet gaan gebeuren
 - ik heb het niet in de hand / geen controle of dat gebeurt of niet

8. Verdriet: (kwijt, gemis, verlies, heimwee)

- iets/ iemand is weg
- dat iets/ die iemand was van mij/ mijn bezit waaraan ik gehecht ben

Let op: onder zuiver verdriet zit geen normatieve gedachte, alleen de (voor stoïcijnen, boeddhisten en oprecht gelovige christenen) inadequate gedachte van bezit van iemand of iets. Als er wel een normatieve gedachte bij komt (dit had niet mogen gebeuren) is er naast het verdriet ook nog kwaadheid e.d.

Het feit dat er bij zuiver verdriet géén normatieve gedachte onder zit, verklaart dat verdriet langzaam kan slijten en een plaats krijgen, d.w.z. vanzelf ('de tijd heelt alle wonden') anders of minder kan worden. Bij de andere emoties wordt het gevoel in stand gehouden en blijft even het heftig, iedere keer als dezelfde norm weer bij de herinnering aan een feit mee naar bovenkomt.

9. Jaloezie (minne-nijd, tussen drie personen, om iemand die ik 'heb' en niet kwijt wil):

- iemand gaat/ is weg/ verkiest een ander
- die iemand waaraan ik gehecht ben is van mij/ heb ik recht op en de ander niet/ mag daarom niet weg/ de ander verkiezen

10. Afgunst: (tussen twee personen, om iets wat ik niet heb, en wel wil hebben)

- een ander heeft/kan/ krijgt iets wat ik niet heb/kan/krijg
- ik zou dat eigenlijk (ook) moeten hebben/kunnen/krijgen- ik heb daar (ook) recht op

11. Medelijden:

- ik ben iemand goed gezind
- ik denk dat die persoon iets overkomt dat ik erg vind
- ik denk dat die ander dat ook erg vindt
- ik identificeer me met die ander

12. Leedvermaak:

- ik ben iemand niet goed gezind
- ik denk dat die persoon iets overkomt dat ik erg vind
- ik denk dat die ander dat ook erg vindt

Een paar emoties die hun naam ontleen aan de onderliggende idee :

13. Machteloos gevoel:

- ik kan ergens niets aan/ tegen doen (ik ben niet bij machte)
- ik zou dat wel moeten kunnen

14. Minderwaardigheids gevoel:

- ik ben minder waard dan een ander/ anderen
- ik zou minstens net zo veel waard moeten zijn

15. Verantwoordelijkheidsgevoel of plichtsgevoel:

- ik denk dat ik ergens verantwoordelijk voor ben
- ik denk dat ik (daarom) iets moet doen

16. Rechtvaardigheids gevoel:

- ik heb/ iemand heeft ergens recht op
- en daarom moet ik/ iemand het ook krijgen

17. Miskend voelen:

- iemand heeft geen oog voor / weet niet wie/wat ik ben/ kan
- die ander zou dat wel moeten weten/zien

Een paar 'goede' = prettige gevoelens die toch passies zijn, omdat ze (achteraf blijken te) berusten op een onware gedachte. Dat weet je alleen niet vantevoren, dus geniet ervan zolang je ze hebt. Net als genieten van je gezond voelen, zolang je niet weet dat je al iets onder de leden hebt!

18. Verliefdheid: (i.t.t. echte liefde = goed gevoel gebaseerd op echte kennis)

- ik denk dat de ander oorzaak is van mijn goede gevoel/ blijdschap
- de ander is niet zoals ik denk dat zij/ hij is; ik ken de ander niet/niet echt

18. Blijdschap: (i.t.t. gefundeerde blijdschap)

- ik denk dat er iets is dat oorzaak is van/reden voor mijn goede gevoel
- dat iets is niet zoals/ wat ik denk dat het is

Miriam van Reijen
(versie 11 augustus 2014)