

Twee emotiebenaderingen volgens Fredman (vertaald, p. 14)

Relationele benadering	Internaliserende benadering
Intersubjectief: emoties worden gecreëerd tussen mensen, emoties zijn een uitnodiging aan de ander	Subjectief: emoties zijn een expressie van iets van binnen
Gemeenschappelijk: emoties zijn gedeeld en niet afgebakend	Persoonlijk: emoties zijn een individuele ervaring
Contextueel: we leren als mens emoties te doen in een bepaalde situatie. Er is geen scheiding tussen hoofd en lichaam.	Lichamelijk: Onze emoties zijn de gevoelens in ons lichaam. Emotie staat tegenover reden of logica – tegenover ons rationele denken.
Focus op interpersoonlijke relaties: er is geen directe relatie tussen sensatie en betekenis; emoties worden onderscheiden door de betekenissen en relaties van mensen.	Focus op sensatie: we denken over onze gevoelens met ons hoofd. Je kunt emoties classificeren op basis van lichaam, houding en gezichtsuitdrukking.
Relateren aan een verhaal (proces): onze emotieverhalen reflecteren de verwevenheid van oordelen die we maken over gevoelens en acties in de context van onze relaties.	Benoem een emotie (toestand): gevoelens zitten binnenin een lichaam, het helpt om deze te benoemen.
Cultureel: We leren emoties te doen omdat we opgroeien in een bepaalde cultuur. Elke cultuur maakt een eigen emotie idioom aan. Daarom is de reikwijdte en het aantal emoties eindeloos.	Aangeboren en universeel: We zijn geboren met een specifieke set aan universele emoties. Het aantal emoties is dan ook beperkt.