

Onderstaand hoofdstuk verscheen in 2013 in *Handboek Positieve Psychologie* dat in 2021 een volledig herziene versie kreeg.

Met toestemming van de uitgever kan het hoofdstuk gratis worden aangeboden op www.voluitleven.nl

Wanneer in de tekst wordt verwezen naar 'deze bundel' wordt het handboek uit 2013 bedoeld.

Emotieregulatie: omgaan met onplezierige emoties

Monique Hulsbergen

Past een hoofdstuk over het omgaan met onplezierige emoties in een boek over positieve psychologie? Richt de positieve psychologie zich niet vooral op de toename van competenties die plezierige emoties versterken? De focus op onplezierige emoties lijkt een dissonant in deze bundel, maar in dit hoofdstuk lees je over het belang van het reguleren, toestaan en uiten van alle emoties om het welzijn te vergroten en mensen optimaal te laten functioneren. Als het beleven van onplezierige ervaringen geen ruimte krijgt in de positieve psychologie, ontstaat een onwerkelijk model, omdat deze ervaringen nu eenmaal bij het leven horen. Mensen die optimaal functioneren ervaren net als ieder ander gevoelens van boosheid, verdriet, onzekerheid en angst.

1 Onplezierige ervaringen erkennen

Bergsma (2010) beschrijft dat de positieve psychologie in het zwaard van de eenzijdigheid dreigt te vallen en een karikatuur van zichzelf wordt als onplezierige ervaringen worden afgekeurd. Fredrickson (2001) schrijft uitgebreid over het belang van het ervaren van plezierige emoties om te kunnen floreren. Toch onderkent ook zij dat floreren niet mogelijk is zonder op een constructieve wijze om te gaan met onplezierige emoties. Held (2004) benadrukt de noodzaak om aandacht te besteden aan negatieve aspecten in het leven en de valkuil van de positieve psychologie om te negatief te worden over negatieve ervaringen. In het hoofdstuk over posttraumatische groei in deze bundel (hoofdstuk 12) schrijven de auteurs dat groei vaak ontstaat na een fase waarin het omgaan met onplezierige emoties centraal staat. Een te sterke aandacht voor positieve aspecten kan ertoe leiden dat onplezierige emoties ontkend, onderdrukt of destructief uitgeleefd worden. Dit ondermijnt het emotioneel welbevinden van mensen.

In dit hoofdstuk beschrijf ik twee modellen voor het reguleren van onplezierige emoties. In paragraaf 2 bespreek ik de indeling van Ekman (2008a) in constructieve en destructieve emotionele reactiepatronen. Het voordeel van dit model is dat het het wel of niet valideren van emoties een centrale plaats geeft. Op basis van dit model maak ik duidelijk waarom mindfulness en compassie een belangrijke rol kunnen spelen bij emotieregulatie. Dit komt in paragraaf 3 aan de orde. Ik beschrijf aan de hand van een stroomdiagram het verloop van emotionele reactiepatronen en de mogelijkheid om de patronen om te buigen door mindfulness en compassie. In paragraaf 4 beschrijf ik het emotieregulatiemodel van een van de toonaangevende onderzoekers op het terrein van emotieregulatie, Gross (1998). Dit model biedt goede aanknopingspunten voor gedrags- en cognitieve interventies om emoties te voorkomen en te reguleren. Ten slotte staan in paragraaf 5 enkele aandachtspunten voor de therapeut.

2 Emotionele reactiepatronen

2.1 Het nut van emoties

Emoties zijn biologisch relevante ervaringen; mensen die geen emoties ervaren worden ernstig belemmerd in hun functioneren, sterker nog, het ervaren van emoties is van belang voor onze overleving. Emoties hebben diverse functies in ons leven, zoals een signaalfunctie, een motiverende functie en een communicatieve functie (Linehan, 1996; Berking et al., 2008). De *signaalfunctie* (waarschuwingsfunctie) bestaat eruit dat het opkomen van een emotie betekent dat er iets belangrijks voor ons speelt. Daarnaast *motiveert* een emotie ons om dingen te doen of te laten: de emotie zet ons aan om te handelen. De expressie van de emotie in de *communicatie* met anderen is van belang omdat anderen zullen begrijpen dat er iets belangrijks speelt.

De beschrijvingen van het aantal en soorten basisemoties in verschillende onderzoeken lopen uiteen. De meeste onderzoekers beschrijven de volgende negen basisemoties: interesse, blijdschap, liefde, verbazing, schuld, walging, verdriet, boosheid en angst. Psychologen hebben deze basisemoties lange tijd ingedeeld naar positieve emoties (bijvoorbeeld blijdschap) en negatieve emoties (bijvoorbeeld angst of boosheid). Deze indeling houdt een zeker waardeoordeel in, alsof angst of boosheid negatieve verschijnselen zijn, terwijl deze emoties van levensbelang kunnen zijn in

situaties waaruit je bijvoorbeeld moet wegvlugten (angst) of grenzen moet aangeven (boosheid).

Emotionele ervaringen kunnen door de persoon zelf natuurlijk wel ingedeeld worden in plezierige emoties en onplezierige emoties en deze indeling kan van persoon tot persoon verschillen. Mensen zoeken plezierige emoties het liefst op en willen deze vasthouden, terwijl zij de onplezierige emoties het liefst willen vermijden.

Emoties bezorgen last als ze overweldigend zijn, als ze onderdrukt worden, en als ze worden omgezet in gedrag dat schade berokkent aan de persoon zelf, de ander of de omgeving.

2.2 Destructieve en constructieve emotionele reacties

Een recente indeling van twee soorten emotionele reacties die door de psycholoog Ekman (2008a) werd geïntroduceerd, biedt aangrijpingspunten voor bewustwording. Ekman spreekt van constructieve en destructieve emotionele reactiepatronen, een pragmatische indeling die de uitingvorm van de emotie beschrijft. Hij kijkt dus niet zozeer naar de emotie zelf, maar naar de manier waarop de emotie verloopt en de effecten van de reactie op de persoon zelf en diens omgeving. Emoties worden uitgelokt door een gebeurtenis en mensen hebben in beperkte mate controle op het ontstaan van emoties. Waar wel invloed op mogelijk is, is het verloop van de reactie na het optreden van de emotie.

De vraag kan opkomen wie bepaalt of de uitingvorm van de emotie constructief dan wel destructief is. Emoties zijn een prikkel om tot actie over te gaan (toenadering zoeken, vermijden, aanvallen, bevriezen). Deze actie heeft gevolgen en het zijn deze gevolgen waaraan valt af te lezen of de emotie constructief dan wel destructief heeft uitgewerkt. Een destructieve uitwerking is aan de orde als de uiting van de emotie de persoon zelf, de omgeving en/of een ander schade toebrengt. In het geval van fysiek geweld bij boosheid is het duidelijk dat deze destructief is: er wordt een grens overschreden van een ander persoon. Soms is het minder duidelijk en is het aan de persoon die de emotie ervoer om te bepalen of de reactie constructief of destructief was. Zo heeft vermijdingsgedrag bij irreële angst positieve en negatieve gevolgen: het gedrag is pas destructief wanneer de persoon zelf last ervaart van de negatieve gevolgen. Het is overigens alleen mogelijk de emotionele reactie om te buigen als de persoon gemotiveerd is om dit te doen.

2.3 Het ontstaan van destructieve emotionele reactiepatronen

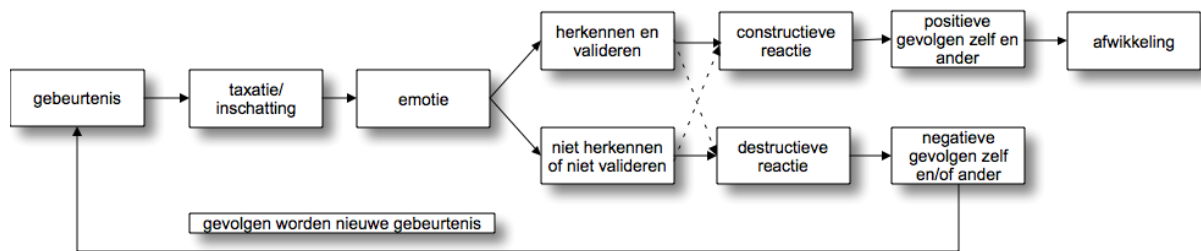
Ervaringen in iemands leven bepalen hoe iemand reageert op gebeurtenissen. In de cognitieve gedragstherapie wordt dit de leergeschiedenis genoemd. In ieders leven vinden negatieve gebeurtenissen plaats en de emoties die nog sluimeren kunnen gemakkelijk geactiveerd worden: er gebeurt iets in het heden wat doet denken aan de ervaring(en) uit het verleden. Als een emotie zeer intens is, sterker dan te verwachten op basis van wat er daadwerkelijk gebeurt, is dit een aanwijzing dat er een ervaring uit het verleden meespeelt in het heden ([Van Heycop ten Ham, De Vos, & Hulsbergen, 2012](#)). Als er emotionele reactiepatronen spelen die hun oorsprong hebben in ingrijpende ervaringen in het verleden, is het zinvol om eerst deze reactiepatronen te onderzoeken en cliënten te ondersteunen om deze te wijzigen. Het kan noodzakelijk zijn om bijvoorbeeld eerst traumaverwerking te doen of een andere vorm van behandeling, zodat er ruimte ontstaat voor welzijn.

3 Emotieregulatie

Emotieregulatie is in de geestelijke gezondheidszorg als term vooral bekend geworden door het werk van de psycholoog Linehan, die werkt met mensen die lijden aan een borderline persoonlijkheidsstoornis (Linehan, 1996). Het niet goed reguleren van emoties speelt een cruciale rol binnen deze problematiek, maar blijkt bij veel meer psychische klachten een rol te spelen. Het niet goed reguleren van emoties wordt ook wel gezien als een transdiagnostische factor voor diverse soorten psychopathologie (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Kring, 2008). In veel instellingen voor geestelijke gezondheidszorg worden trainingen aangeboden om emoties te leren reguleren, de zogenaamde 'vaardigheidstraining emotie regulatiestoornis' (vers-training). Met emotieregulatie wordt bedoeld het herkennen, ervaren en op een constructieve wijze hanteren van een emotie.

3.1 Het verloop van de emotionele reactie herkennen

Figuur 1 beschrijft de componenten van de emotionele reactie. Het model is ontleend aan de indeling naar constructieve en destructieve emotionele reacties, die zijn beschreven door Ekman (2008a). Om emoties te kunnen reguleren is het van belang te begrijpen wat er gebeurt als een emotie wordt opgeroepen en hoe de reactie verloopt.



figuur 1 Het verloop van een emotionele reactie (Hulsbergen, 2012)

Allereerst is er een gebeurtenis die door de persoon wordt ingeschat als belangrijk, waarna de emotie optreedt (eerste drie blokjes). Zoals eerder vermeld is er in deze eerste fase weinig mogelijkheid voor controle of verandering. De emotie overkomt ons als het ware. Door het intens beoefenen van mindfulness is het overigens wel mogelijk om het moment vlak voor het ontstaan van de emotie bewust te ervaren (Ekman, 2008a). Vervolgens is er een splitsing in het diagram, waarbij de kans op een constructief of destructief verloop wordt bepaald. Dit wordt vooral bepaald door het al dan niet herkennen en valideren van de emotie. Een constructief verloop is waarschijnlijker als de persoon de emotie herkent en valideert, en een destructief verloop is waarschijnlijker als de persoon de emotie niet herkent of niet valideert.

De bovenste vier blokjes laten het verloop zien bij een constructieve afwikkeling: na het herkennen en valideren, volgt een constructieve reactie met positieve gevolgen voor de persoon zelf en de ander. De onderste drie blokjes (niet herkennen/niet valideren, destructieve reactie, negatieve gevolgen) tonen het verloop bij een destructieve reactie, waarna de negatieve gevolgen vaak een nieuwe gebeurtenis vormen die weer een nieuwe emotionele reactie oproepen. Dit kan een doorlopend proces zijn, waardoor er een emotionele *looping* plaatsvindt. Wanneer boosheid bijvoorbeeld wordt opgemerkt en erkend, is het mogelijk om er op een constructieve manier over te communiceren en de boosheid te laten blijken. Een positief gevolg kan zijn dat de ander begrip krijgt voor wat er speelt en dat behoeften gerespecteerd kunnen

worden. Wanneer iemand boos wordt en deze emotie niet herkent is er geen moment van bezinning mogelijk en wordt gereageerd op basis van ingesleten patronen, iets wat waarschijnlijk bij de ander leidt tot weerstand. Boosheid heeft vaak een destructief verloop wanneer ze onbewust blijft en leidt gemakkelijk tot escalatie door de negatieve gevolgen van de ingesleten reactie.

Het is vooral deze emotionele *looping* waardoor veel emotionele reacties uit de hand lopen. Een emotie zelf duurt op zich niet lang, maar wordt door destructieve patronen aangewakkerd. Hier ligt een verklaring voor waarom mensen niet optimaal kunnen functioneren wanneer zij niet op een constructieve manier met negatieve emoties omgaan. Bekende reactiepatronen zijn het vermijden of onderdrukken van emoties (dit wordt ook wel experiëntiële vermijding genoemd) en rumineren. Bij rumineren reageert iemand met overmatig piekeren op de negatieve stemming. Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan en overtuigend bewijs dat experiëntiële vermijding en rumineren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van psychopathologie (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Mensen raken gevangen in een looping die lang aanhoudt terwijl de emotie zelf allang uitgewoed zou zijn als er een constructief verloop had plaatsgevonden. Een belangrijke consequentie is ook dat mensen versmallen in hun aandacht en gedragsrepertoire. Mensen vallen terug op routinematig gedrag en richten hun aandacht volledig op een emotie of een smal aspect van hun omgeving. Zo daalt het welbevinden en worden er geen bronnen aangeboord die mensen ondersteunen bij het omgaan met moeilijke omstandigheden. Het interessante is overigens dat ook het niet kunnen reguleren van positieve emoties onderdeel is van veel psychopathologie, zoals depressie, alcoholverslaving en manie (Hechtman, Raila, Chiao, & Gruber, te verschijnen).

3.2 Mindfulness

Mensen zijn (net als dieren) geconditioneerd om op een bepaalde manier te reageren. Een bepaalde gebeurtenis lokt een reactie uit en door de jaren heen wordt die reactie een ingesleten patroon. Wat mensen van dieren onderscheidt is dat zij het vermogen hebben om zichzelf te observeren; mensen zijn in staat om vanuit een helicopterview te kijken naar hun emotionele reacties en handelen. En hier ligt de sleutel voor verandering van ongewenste, destructieve, emotionele reactiepatronen. Op

verschillende momenten bestaat de mogelijkheid om deze patronen te doorbreken zodra er bewustwording is van wat er speelt.

Een van de effectiefste manieren om bewustzijn te ontwikkelen voor emotionele reactiepatronen en deze ingesleten patronen te doorbreken, is het beoefenen van mindfulness ([Hulsbergen, 2009](#)). In verschillende onderzoeken is een relatie aangetoond tussen mindfulness en emotioneel welbevinden. In een review van literatuur over onderzoek naar mindfulnessbeoefening beschrijven Hofmann, Grossman en Hinton (2011) dat interventies die zijn gebaseerd op mindfulnessbeoefening leiden tot een toename van positieve gevoelens en een afname van negatieve gevoelens. De achtweekse training Mindfulness-Based Cognitive Therapy (mbct) leidt tot een toename van positieve emoties en een grotere waardering voor positieve dagelijkse activiteiten (Geschwind et al., 2011). Na mbct zijn deelnemers minder geneigd de aandacht te richten op negatieve informatie en meer op positieve informatie, wat een indicatie is dat de aandacht verbreed is naar alle informatie (De Raedt et al., 2011). Mindfulness leidt tot meer positieve emoties, verbeterde stemmingsregulatie en zelfacceptatie, wat weer leidt tot vermindering van depressieve symptomen (Jimenez, Niles, & Park, 2010).

Mindfulness komt voort uit de meditatie-traditie in het boeddhisme, wat betekent dat mindfulness al 2500 jaar beoefend wordt. Het beoefenen van meditatie is niet gelijk te stellen aan een therapeutische behandeling, hoewel iemand die mediteert wel tot psychologische inzichten kan komen. Meditatie kan een therapeutische behandeling echter wel versterken, en andersom kunnen therapeutische behandelingen een meditatieproces ondersteunen dat vastloopt door onverwerkte ervaringen.

In de gezondheidszorg bestaat al langer interesse voor meditatie. Meditatie als onderdeel van een behandeling is al geruime tijd bekend in de meer persoonsgerichte behandelingen, zoals de rogeriaanse therapie en humanistische therapie. Mindfulness is als term in het Westen geïntroduceerd door Thich Nhat Hanh, een boeddhistische monnik uit Vietnam. Door het werk van Kabat-Zinn (2004) heeft de toepassing van mindfulness in de gezondheidszorg (en daarbuiten) een grote vlucht genomen. Hij omschrijft zeven instellingsfactoren die de belangrijkste pijlers vormen van mindfulnessstraining, namelijk: niet-oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet-streven, acceptatie en loslaten (Kabat-Zinn, 2004). De achtweekse training die hij ontwikkelde, Mindfulness-Based Stress Reduction (mbsr), is tegenwoordig overal te volgen: in de gezondheidszorg, op scholen, in bedrijven en gevangenissen. Later

ontwikkelden Segal, Williams en Teasdale (2002) de achtweekse training Mindfulness-Based Cognitive Therapy (mbct), waarin een integratie is gemaakt met cognitief gedragstherapeutische interventies. Deze training werd oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met terugkerende depressie die onvoldoende baat bleken te hebben bij cognitieve gedragstherapie en medicatie. Mindfulness is ook bekend geworden door het werk van Linehan, die mindfulness integreerde in de dialectische therapie voor mensen met persoonlijkheidsstoornissen.

MBST en MBCT kennen als groepsbehandeling een grote overlap in bijvoorbeeld het aantal zittingen en de soort oefeningen. In beide trainingen worden meditatieoefeningen gebruikt zonder de boeddhistische context. Beide trainingen zijn wetenschappelijk onderzocht en blijken keer op keer effectief voor uiteenlopende klachtgebieden. Er zijn uiteraard ook verschillen, zoals een groter aandeel van cognitieve interventies bij MBCT.

Mindfulness wordt in de geestelijke gezondheidszorg vooral aangeboden in groepstraining, maar het is ook zeker mogelijk om mindfulness te integreren in een individuele behandeling. Het boek [*Mindfulness. De aandachtsvolle therapeut*](#) (Hulsbergen, 2009) is een uitwerking van de toepassing van mindfulness in individuele gedragstherapeutische behandelingen.

Ik zal de aangrijpingspunten beschrijven voor het wijzigen van een ongewenst emotioneel reactiepatroon waarbij bewustwording een rol speelt. Mindfulnessbeoefening leidt tot opmerkzaamheid en bewustwording. Ik volg het stroomdiagram in figuur 1.

Basishouding 1: Bewustwording

De intentie om een reactiepatroon te wijzigen komt voort uit de gevolgen die de persoon ervaart. De gevolgen zijn het laatste punt in het stroomdiagram, maar het eerste punt dat besproken wordt met de client: 'Wat zijn de negatieve gevolgen van je manier van reageren en welke winst is te behalen als je anders met emoties omgaat?' Vervolgens zijn er vijf aangrijpingspunten om het emotionele verloop te veranderen.

Ten eerste is het mogelijk om mensen te leren bewust te worden van welke gebeurtenissen meestal een sterke emotie uitlokken. Hoe bewuster iemand is van de uitlokkers, des te gemakkelijker het is om het verloop van het reactiepatroon te wijzigen. Je kunt mensen vragen een tijdlang een dagboek bij te houden en te

beschrijven wat direct voorafging aan het opkomen van de emotie. Dit kunnen interne gebeurtenissen zijn (een gedachte, een fantasie, een beeld, of een lichamelijke gewaarwording, zoals pijn) of externe gebeurtenissen (een opmerking, iets wat plaatsvindt in de omgeving, een muziekstuk).

Ten tweede kun je mensen leren zich bewust te worden van de betekenis die zij geven aan de gebeurtenis die de emotie uitlokt. Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die een emotie oproepen, maar het is de combinatie van de gebeurtenis en onze inschatting of taxatie van die gebeurtenis. Er kunnen bepaalde kernovertuigingen spelen die de gebeurtenis direct in een bepaald licht zetten. De taxatie van de gebeurtenis volgt dan een ingesleten pad. Je kunt bij cliënten expliciet nagaan welke kernovertuigingen spelen, zoals: 'Ik word afgewezen', 'Ik ben niet de moeite waard', 'Ik mag niet falen', 'De wereld is gevaarlijk', 'Het is mijn recht om te krijgen wat ik wil', enzovoort. Een kernovertuiging ontstaat door ervaringen in iemands leven en is te zien als een bril waarmee alles gekleurd wordt.

Het derde aangrijpingspunt is de bewustwording van de emotie zelf. De emotie heeft een lichamelijke component, een cognitieve component en een gedragscomponent. Sommige mensen zijn zich er totaal niet van bewust dat een emotie is opgetreden en reageren blind op de onprettige of juist prettige verschijnselen. Wanneer mensen leren om stil te staan bij wat zij ervaren (in het lichaam, op cognitief niveau en in hun neiging tot handelen), ontstaat er ruimte om wijzere keuzen te maken.

Het vierde aangrijpingspunt is het herkennen en valideren van de emotie. Dit is iets anders dan de bewustwording dat een emotie is opgetreden. Bij dit punt speelt compassie met het ervaren van de emotie een rol. Het is een houding van een ouder die zijn kind toestaat om verdrietig te zijn, puur en alleen omdat de emotie is opgetreden. Zolang de emotie niet wordt herkend en gevalideerd, is er een grotere waarschijnlijkheid op een destructief verloop.

Ten slotte is het goed dat mensen zich bewust worden van de destructieve stijlen die zij normaliter hanteren. Veelvoorkomende destructieve stijlen zijn: vermijdingsgedrag, het dempen van emoties door verslavingsgedrag, controle uitoefenen op emoties (bijvoorbeeld door piekeren), afreageren van emoties en het inhouden van emoties.

Basishouding 2: Compassie

Hiervoor beschreef ik mindfulness als een basishouding die van belang is bij de bewustwording en het leren reguleren van emoties. Naast opmerkzaamheid is een minstens zo belangrijke kernvaardigheid dat er compassie is voor wat er gebeurt. In de praktijk kom je vaak mensen tegen die zichzelf en hun emotionele reacties veroordelen of afkeuren. Het gevolg hiervan is dat met die afwijzing een nieuwe emotionele reactie wordt uitgelokt en op die manier stapelen emoties zich op (een vorm van *looping*). Zo kan iemand gespannen zijn voor een sollicitatiegesprek en daarbij ook boos worden op zichzelf vanwege die spanning (een tweede emotionele reactie op basis van afwijzing van de spanning). Ook kunnen mensen bepaalde negatieve overtuigingen hebben over het voelen van een emotie, zoals: 'Emoties zijn een teken van zwakte', 'Huilen is voor watjes', 'Vrouwen worden niet boos', 'Mannen huilen niet', of: 'Emotionele mensen hebben geen controle over hun leven'. De laatste tijd wordt duidelijk hoe deze zelfveroordeling emotionele problemen versterkt. Aangezien compassie voor de meeste mensen geen ingesleten houding is, is het zinvol dit te ontwikkelen. Compassietraining en vriendelijkheidsmeditatie reduceren stress en hebben een gunstige invloed op het immuunsysteem. Onderzoeken met neuro-imagingmethoden tonen dat deze meditatievormen de activiteit vergroten in hersengebieden die geassocieerd zijn met emotionele verwerking en empathie (Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011). In hoofdstuk 11 van deze bundel beschrijven Koster en Van den Brink het belang van deze competentie en hoe die te ontwikkelen is. Bewustwording en compassie zijn competenties die elkaar versterken.

4 Het reguleren van emoties: methoden en oefeningen

In deze paragraaf beschrijf ik een aantal methoden om emoties te reguleren. Dit is mede gebaseerd op een van de best onderzochte theorieën over emotieregulatie, die van de psycholoog Gross (1998). Gross stelt voor om emotieregulatietechnieken onder te verdelen in twee groepen, namelijk technieken gericht op de periode voorafgaand aan het optreden van een emotie (preventieve methoden) en technieken gericht op het reguleren van de emotie als die eenmaal aanwezig is (emotieregulerende methoden). In

het boek [*Emoties. Wat doe je ermee?*](#) (Hulsbergen, 2012) heb ik deze methoden en oefeningen in combinatie met psycho-educatie voor cliënten beschreven.

Het stroomdiagram in figuur 1 toont het verloop van een emotie van het moment dat deze uitgelokt wordt tot het moment van uitdoving (via constructief verloop) of het opnieuw uitlokken van een emotie (destructief verloop). Preventieve methoden zorgen ervoor dat de kans vermindert dat een destructief emotioneel reactiepatroon optreedt of dat deze eerder in de kiem gesmoord wordt. Emotieregulerende methoden grijpen in op het moment dat de emotie aanwezig is en verwerkt moet worden.

4.1 Preventieve methoden

Leefstijladviezen en stressvermindering

Destructieve emotionele reacties ontstaan eerder als daar een voedingsbodem voor is. Een ongezonde leefstijl, reële problemen die een oplossing vragen en een hoge algemene basisspanning leveren deze voedingsbodem.

Een hoge basisspanning of een hoog stressniveau is een sterke voedingsbodem voor destructieve emotionele reacties en wordt veroorzaakt door drie soorten omstandigheden:

- 1 Er is een kwetsbaarheid of genetische aanleg voor spanning door een depressie, angststoornis of verslaving.
- 2 Er zijn stressbronnen of reële problemen die een oplossing vragen.
- 3 Mensen zijn niet goed in staat om te ontspannen.

Als cliënten op dit moment lijden aan ernstige angstklachten of een depressie is het zinvol om de begeleiding eerst hierop te richten. Het kan wel zinvol zijn om mensen ontspanningstechnieken te leren waarmee zij het basisspanningsniveau wat kunnen verminderen, zoals de progressieve spierrelaxatietraining van Jacobson of autogene training door Schulz.

Een andere belangrijke preventieve vorm van emotieregulatie is een verandering van leefstijl. In het kader op de volgende pagina staat een overzicht van adviezen.

Het versterken van plezierige emoties

Plezierige ervaringen en emoties zijn een buffer tegen het ontstaan van destructieve emotionele reactiepatronen. Mensen die regelmatig compassie, vrede, rust, plezier en

geluk ervaren, zijn beter bestand tegen onplezierige ervaringen en zijn hierdoor in staat om constructief en wijs te reageren bij tegenslag en bij onplezierige emoties.

Fredrickson (2001) beschreef een theorie (*broaden-and-build-theorie*) waaruit blijkt dat positieve emotionele ervaringen twee belangrijke functies hebben die de veerkracht vergroten. Voor een uitgebreide beschrijving van deze theorie en de praktische uitwerking verwijs ik naar hoofdstuk 6 van deze bundel. Fredrickson bespreekt het belang van plezierige emoties, terwijl zij tevens aangeeft dat onplezierige emoties doorleefd moeten worden om tot 'floreren' te komen.

Zoals eerder beschreven gaat het bij floreren zowel om het versterken van plezierige emoties als om het toestaan en verwerken van onplezierige emoties. Hierbij is het overigens van belang om te beseffen dat alle emoties vergankelijk zijn plezierige emoties zullen ook weer voorbijgaan. Wanneer mensen geluk nastreven en onplezierige emoties proberen te vermijden, zullen zij zich uiteindelijk niet gelukkig voelen.

Adviezen voor een gezonde leefstijl

- Eet regelmatig en zorg ervoor dat je belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Zorg voor lichaamsbeweging: sport, dans, wandel, fiets.
- Zorg voor ontspanning: doe aan yoga, mediteer, doe af en toe een powernap, neem pauzes.
- Besteed tijd aan wat jou energie geeft.
- Zorg voor (een vorm van) regelmaat in je leven.
- Zorg voor voldoende slaap.
- Zoek mensen op bij wie je je prettig voelt.
- Zorg voor prettig lichamelijk contact, omhels of vrij met je partner, knuffel je kind of huisdier.
- Doe niet te veel tegelijk.
- Plan leuke activiteiten in je agenda.
- Breng tijd door in de natuur of in de zon.
- Neem tijd voor wat jij belangrijk vindt.
- Zorg voor jezelf als je je niet goed voelt of als je pijn hebt.
- Wees matig met genotsmiddelen als tabak, alcohol, cafeïne en suikers.
- Geniet gerust af en toe van een glas wijn of een gebakje.
- Zorg voor een opgeruimde woonomgeving.

Situaties voorkomen (verstandige, bewuste vermijding)

Vermijdingsgedrag is in veel gevallen te zien als een destructieve vorm van emotieregulatie, omdat het stelselmatig uit de weg gaan van situaties beperkend werkt. Denk hierbij aan het vermijden van sociale situaties bij iemand met sociale angst, of het vermijden van openbare gelegenheden bij iemand met agorafobie. In die gevallen is vermijding schadelijk; de spanning neemt alleen maar toe. Maar vermijding van een situatie kan soms ook verstandig zijn. Een voorbeeld is iemand die steeds weer woede-uitbarstingen heeft richting bepaalde personen. In zo'n geval kan het (tijdelijk) vermijden van die personen verstandig zijn. In de begeleiding is het zinvol om na te gaan of er emotionele gebeurtenissen ten grondslag liggen aan de woede-uitbarstingen die verwerkt kunnen worden.

Een aspect van de situatie veranderen

Soms is het mogelijk om in de situatie zelf een verandering aan te brengen, waardoor de emotie minder intens wordt of zelfs niet optreedt. Een voorbeeld is iemand die 's nachts met het openbaar vervoer reist en zich onprettig voelt in een lege coupe. Deze persoon zou kunnen opstaan en naar een coupe met mensen kunnen lopen. Het aanleren van een vaardigheid, zoals assertiviteit, kan de situatie zodanig veranderen dat emoties van angst niet meer optreden. Zelfs het richten van de aandacht op een ander aspect in de situatie kan een manier zijn om de situatie te wijzigen. De tunnelvisie die iemand ervaart bij een emotionele reactie wordt doorbroken als iemand bijvoorbeeld de aandacht richt op geluiden. De emotie kan hierdoor minder intens worden.

Het wijzigen van de betekenis van de situatie

Soms is het mogelijk de betekenis van de situatie te wijzigen, door anders te kijken naar wat er gebeurt. Dit wordt ook wel het cognitief herkaderen of cognitieve herstructurering genoemd. Het gaat erom de interpretaties en gedachten over de situatie te onderzoeken en na te gaan of deze eigenlijk wel kloppen. Emoties worden geactiveerd door de gebeurtenis *en* de inschatting over de gebeurtenis, onze interpretaties en gedachten erover. Als het lukt om de betekenis van de situatie te wijzigen en die minder belangrijk te maken, neemt de intensiteit van de emotie af.

4.2 Emotieregulerende methoden

Emoties verdragen en laten uitwoeden

Emoties zijn – zonder bemoeienis – ervaringen van korte duur die vanzelf voorbijgaan. De emotionele reactie duurt langer door onze reacties op de emotie zelf, het 'loopingeffect' dat ik eerder beschreef: door gedachten over de emotie en door bepaald gedrag worden emoties steeds verder aangezwengeld. Soms zijn emoties zo sterk en overweldigend dat het nodig kan zijn om eerst andere interventies toe te passen (zoals emdr, cognitieve gedragstherapie, emotioneel schrijven). Bij ernstig getraumatiseerde mensen is het verdragen en laten uitwoeden een brug te ver.

Als mensen ervan overtuigd raken dat emoties voorbijgaan, zijn zij beter in staat om constructief om te gaan met de emotie. Dit besef wordt sterker als er vertrouwen is dat het ook daadwerkelijk zo loopt: emoties komen en gaan, soms zijn ze intens, maar uiteindelijk verdwijnen ze weer. Als iemand emotioneel is en ervaring heeft met de vergankelijkheid van emoties dan is de volgende zin helpend: 'Dit gaat voorbij.'

De oefening het kader hieronder is gebaseerd op mindfulness en is een voorbeeld van een oefening die je met cliënten kunt doen om hen te laten ervaren hoe een emotionele reactie verloopt. Deze oefening kun je ook goed met cliënten doen als voorbereiding op een actie die emoties kan oproepen.

Oefening: Emoties ruimte geven

Neem de tijd voor de stappen die hieronder beschreven staan. Het kan even duren voordat de emotie actueel wordt. Vervolgens is het goed om de cliënt de tijd te geven zodat de emotie een weg zoekt in het lichaam. Naast het doel van de te volgen stappen, zijn er ook voorbeeldzinnen die je kunt uitspreken tijdens de oefening met cliënten.

Stap 1: Het actueel maken van de emotie

Benoem het volgende: 'Neem de situatie waarin je emotioneel was in gedachten. Stel het je zo goed mogelijk voor: wie zijn er aanwezig? Wat raakt je als je de situatie nu terughaalt? Is het iets wat iemand juist wel of juist niet zegt? Wat gebeurt er? Wat zie je?'

Tip voor de therapeut: geef de cliënt ruimte om te ervaren (te zien, ruiken, horen, denken en voelen).

Stap 2a: De innerlijke reactie volgen

Benoem het volgende: 'Ga met je aandacht naar je lichaam en neem de tijd om je gewaar te worden wat er in je lichaam gebeurt. Sta de gewaarwordingen toe. Merk op wat je gewaarwordt; emoties zijn altijd voelbaar in je lichaam. Wat voel je in je lichaam? Wat het ook is, veroordeel het niet en laat het zijn zoals het is. Merk op of de gewaarwordingen in je lichaam veranderen: worden ze sterker, zwakken ze af, of komen er elders in je lichaam gewaarwordingen op? Sta dit toe, zonder te oordelen. Zeg eventueel in jezelf: "Dit mag er zijn", "Ja, dit is oké", of, "Ik sta dit toe." Dit betekent overigens niet dat je de ervaring prettig vindt, maar dat je haar volledig de ruimte geeft.'

Tip voor de therapeut: let erop dat de cliënt op dit moment geen ontspanningsoefening gaat doen, de emotie wordt niet actief afgezwakt.

Stap 2b: Gelaagdheid in emoties

Het is mogelijk dat de aanvankelijke emotie overgaat in een andere emotie; dan is er sprake van een gelaagdheid in de emoties: er blijkt een andere emotie ten grondslag te liggen aan de eerste emotie. Benoem het volgende: 'Het is mogelijk dat een andere emotie opkomt. Stel je nieuwsgierig op en veroordeel niet wat er gebeurt. Sta ook de nieuwe emotie toe. Voel wat er gebeurt in je lichaam.'

Stap 3: Afronding

Benoem het volgende: 'Rond de oefening af door een paar keer diep in en uit te ademen.'

Tip voor de therapeut: een goede afronding is een korte ontspanningsoefening, maar soms past het beter om juist even actief te worden en je cliënt even in beweging te laten komen.

Emoties uiten zonder schade aan te richten

In het kader hieronder lees je verschillende manieren om emoties te uiten. Er zijn talloze mogelijkheden en er is niet een beste manier, laat je client dus experimenteren. Deze uitingsvormen werken alleen als mensen (h)erkennen en aanvaarden dat de emotie aanwezig is.

Constructieve uitingsvormen

Geluid maken

Schreeuw de emotie van je af of huil in een omgeving waar dat oké is. Je hoeft niemand te storen met het geluid als je bijvoorbeeld naar het strand gaat, in de regen loopt of in een afgesloten auto zit.

Fysiek uiten

Stormt het buiten? Pak de fiets en fiets tegen de wind in. Ben je vaak boos? Koop een boksbal en mep je woede van je af. Je kunt ook een handdoek tot een wrong maken en daarmee op een bed slaan. Of sla met je vuisten in een kussen. Ga hardlopen, fietsen, dansen, wandelen of skaten; gooi de energie eruit.

Woorden geven aan wat je voelt

Schrijf je emoties van je af, bespreek wat je voelt met iemand die je vertrouwt. Praat tegen je huisdier.

Creatief uiten

Luister of maak muziek, houd een dagboek bij, schrijf een gedicht, maak een schilderij of boetseer iets.

Stil worden

Ga de natuur in en laat de natuur op je inwerken, doe yogaoefeningen of mediteer.

Communiceer hoe je je voelt

Deel je ervaring, uit hoe je je voelt. Uit je irritatie door assertief te zijn en grenzen te stellen, uit je angst of verdriet door steun te vragen.

5 Conclusie

Aan het eind van dit hoofdstuk wil ik twee aandachtsgebieden belichten, namelijk het omgaan met emoties door de therapeut zelf en de valkuil bij positieve psychologie om effectieve interventies voor het verminderen van psychopathologie overboord te gooien.

Allereerst: het kan niet anders dan dat je als begeleider sommige emoties lastiger vindt dan andere emoties. Zo kan het zijn dat je het lastig vindt om je eigen angst onder ogen te zien, bijvoorbeeld door je sterk te houden. Of dat je het verdriet in je leven geen ruimte laat. Het is goed om dit te erkennen en vertrouwd te raken met de voor jou lastige emoties, zodat je empathie ervaart voor je cliënten als zij deze emoties uiten zonder zelf uitgeput te raken. De essentie is dat je een veilige sfeer creëert waarin emoties geuit kunnen worden.

Ten slotte: de positieve psychologie maakt een enorme ontwikkeling door, zoals te lezen is in deze bundel. In de geestelijke gezondheidszorg is lange tijd eenzijdig aandacht geweest voor het verminderen van psychopathologie en bleef het ontwikkelen van competenties die het welzijn vergroten onderbelicht. Het is een enorme winst dat er mogelijkheden gevonden zijn om mensen welzijn te laten ervaren, ondanks ziekte of problemen. De valkuil is dat de weegschaal doorslaat naar de andere kant en dat er voorbijgegaan wordt aan onplezierige ervaringen en de last die mensen ervaren van psychopathologie. Op congressen viel het me de laatste jaren op dat collega's in de ban raakten van positieve psychologie, act of mindfulness en daarmee afstand namen van eerdere effectieve therapievormen terwijl beide stromingen naast elkaar kunnen bestaan en in elkaars verlengde toegepast kunnen worden.

Literatuur

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.

Bergsma, A. (2010). Positieve psychologie kan niet zonder negativiteit. *Psychologie en Gezondheid, 38*, 171-176.

- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1230-1237.
- Ekman, P. (Red.) (2008). *Emotioneel Bewustzijn. Over het bereiken van psychologisch evenwicht en compassie. Een conversatie tussen de Dailai Lama en Paul Ekman*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Fredrickson, B. (2001). 'The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The broaden-and-Build Theory of Positive Emotions'. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., Os, J. van, & Wichers, M. (2011). Mindfulness Training Increases Momentary Positive Emotions and Reward Experience in Adults Vulnerable to Depression: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 618-628.
- Gross, J.J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hechtman, L.A., Raila, H., Chiao, J.Y., & Gruber, J. (te verschijnen). Positive Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Cultural Neuroscience Approach. *Journal op Experimental Psychopathology*.
- Held, B.S. (2004). The negative side of positive psychology. *Humanistic Psychology*, 44, 9-46.
- [Heycop ten Ham, B., Vos, B. de, & Hulsbergen, M.L. \(2012\). *Praktijkboek Gedragstherapie. Handboek voor Cognitief Gedragstherapeutisch Werkers*. Amsterdam: Boom.](#)
- Hofmann, S.G., Grossman, P., & Hinton, D.E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31, 1126-1132.
- [Hulsbergen, M.L. \(2009\). *Mindfulness. De aandachtsvolle therapeut*. Amsterdam: Boom.](#)
- [Hulsbergen, M.L. \(2012\). *Emoties, wat doe je ermee? Creëer een evenwichtig emotioneel leven*. Amsterdam: Boom.](#)
- Jimenez, S.S, Niles, B.L., & Park, C.L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49, 645-650.

- Kabat-Zinn, J. (2004). *Handboek meditatief ontspannen: Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Kring, A.M. (2008). Emotion Disturbances as Transdiagnostic Processes in Psychopathology. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. (1996). *Borderline persoonlijkheidsstoornis*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Raedt, R. de, Baert, S., Demeyer, I., Goeleven, E., Raes, A., Visser, A., et al. (2011). Changes in Attentional Processing of Emotional Information Following Mindfulness-Based Cognitive Therapy in People with a History of Depression: Towards an Open Attention for all Emotional Experiences. *Cognitive Therapy and Research*. doi:10.1007/s10608-011-9411-x
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. New York: The Guilford Press.