

Emotie Regulatie en Moeilijke Mensen

Mediators Vereniging Noord Holland

©Theo M. van Dijk

Mediation gesprek

▶ Bovenstroom

Doel Mediation

▶ Onderstroom

Bovenstroom

Bovenstroom kun je waarnemen:

- ▶
- ▶ De feiten en de afspraken die we maken
- ▶ Financiën
- ▶ Juridische zaken

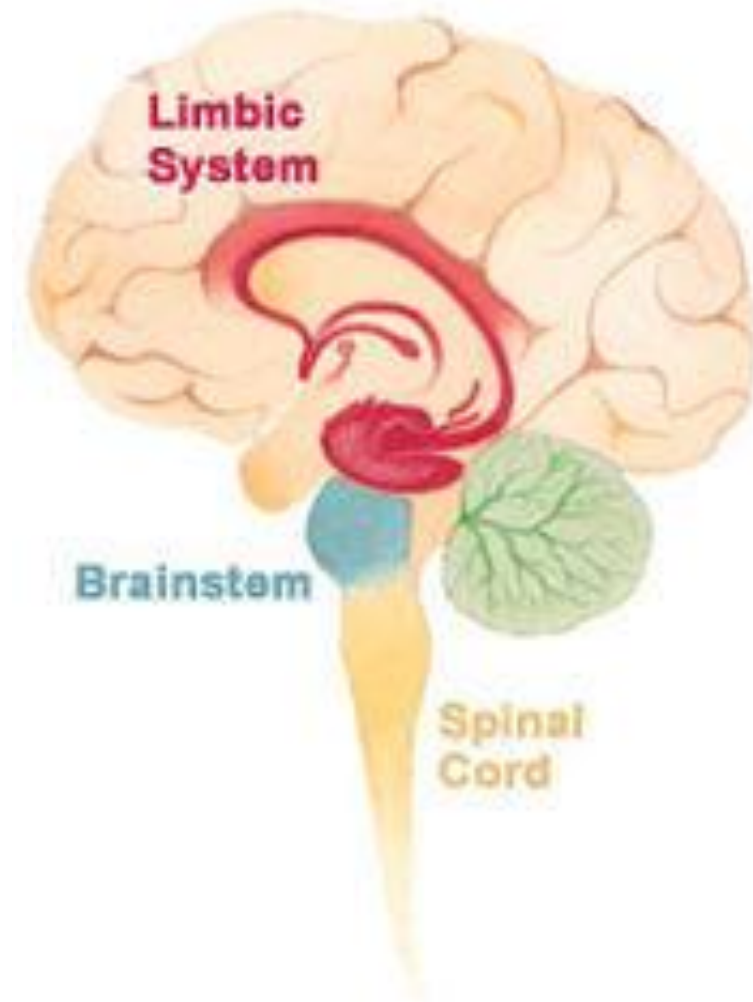
Onderstroom

- ▶ *Onderstroom*
- ▶ Emoties die mensen hebben.
- ▶ Wanneer de onderstroom de andere
- ▶ kant op gaat, bereik je je doel niet.

Cortex: het deel waarmee we denken



Limbisch systeem: plaats van emotie-regulatie



Emotie Thermometer

Limbisch Systeem

- **Emotioneel Regulerend**
- Hier wordt de NON-VERBALE communicatie georganiseerd: *wij letten hier 92 % op.*

Cortex

- **Probleem Oplossend**
- Hier wordt de verbale communicatie georganiseerd:
- *Wij letten hier 8 % op.*

Mediation

Mediation is:

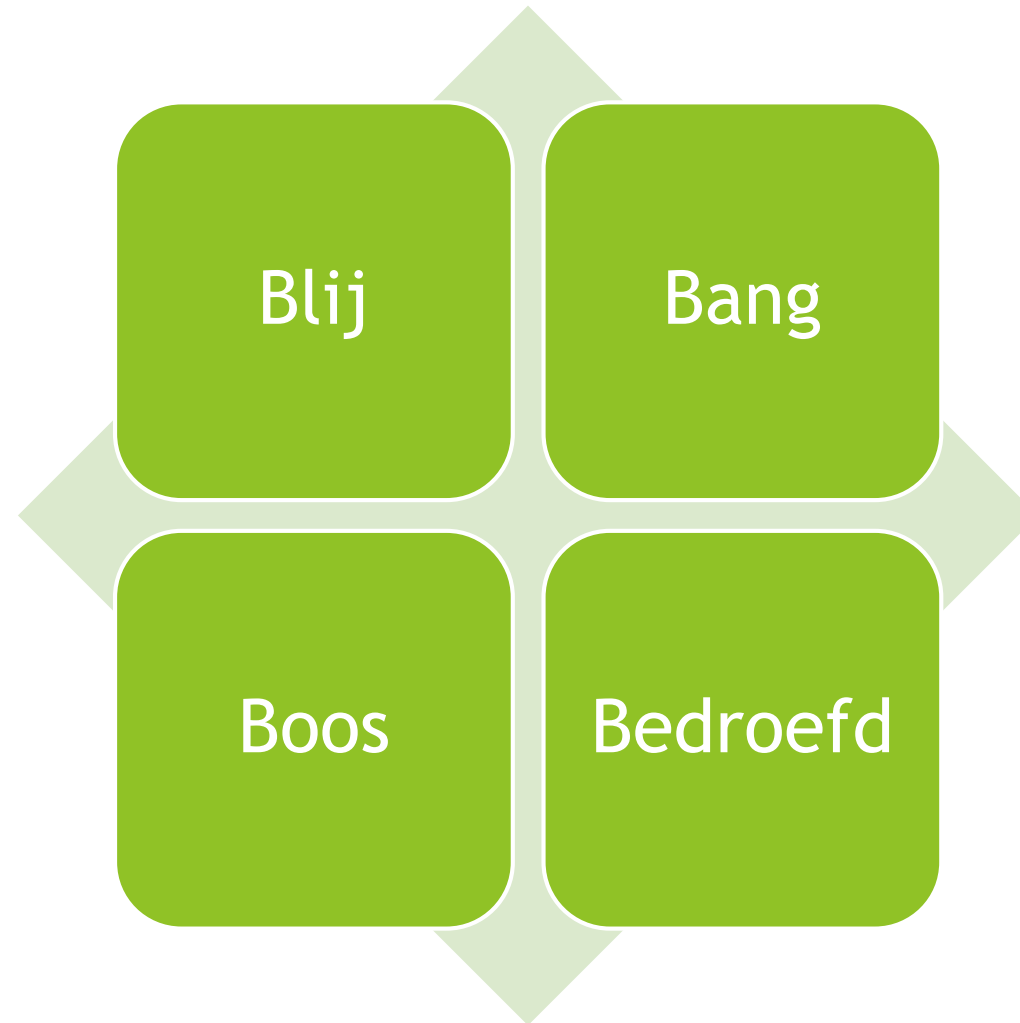
Emotiemanagement

Emotie: 3 componenten

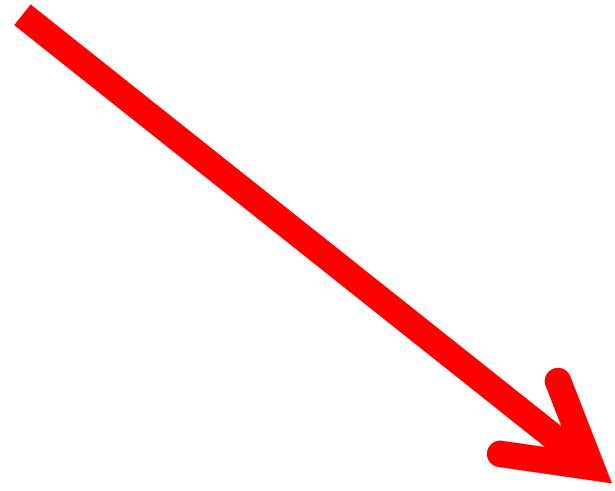
Theoretische modellen suggereren dat emoties bestaan uit ten minste drie verschillende componenten: *gevoelens*, *cognitie en gedrag* (de triade).

1. *Gevoelens* zijn beschreven als de fysieke opwinding en lichamelijke gewaarwordingen die worden ervaren als zijnde in een emotionele toestand.
2. De *cognitieve component* wordt verondersteld te bestaan uit automatische informatie-processen en meer bewust en geverbaliseerd processen.
3. De *gedragsaspect* bestaat uit het feitelijke gedrag, welke aanpak, vlucht of vermijdingsgedrag kan zijn, de laatste is vooral relevant in angst (Korrelboom & Ten Broeke, 2012; Scherer, 2000).

4 gevoelens



Gebeurtenis



Gevoelens

Gebeurtenis

```
graph TD; A([Gebeurtenis]) --> B([Gedachten  
Interpretaties  
Overtuigingen]); B --> C([Gevoelens]);
```

Gedachten
Interpretaties
Overtuigingen

Gevoelens

Conflictueuze Personen

Inventariseren:

- Wat vind je lastige mensen?
- Welk gedrag maakt dat je het lastig vindt?
- Wat maakt het lastig voor jezelf?
- Wat doet dat met jou?
- Welk gedrag roept het bij jou op?
(tegenoverdracht?)

Conflictueuze Personen

- Welke beschrijving(en) past het beste bij uzelf?
- Waarom deze?
- Heeft u daar last van?
- Hoe zit het met uw omgeving?

Veel voorkomende kenmerken bij Moeilijke persoonlijkheden 1

- Extreem gedrag
- Moeilijke relaties
- Gepreoccupeerd met eigen issues
- Chronisch beschuldigend en tegen
- Mensen zijn tegenstander of medestander
- Rigide: steeds zelfde soort reactie

Veel voorkomende kenmerken bij Moeilijke persoonlijkheden 2

- Kan extreem aantrekkelijk en innemend zijn
- Geen verantwoordelijkheid voor eigen problemen
- Anderen beschermen hen vaak tegen gevolgen
- Regelmatig problemen met de wet
- Lange geschiedenis van interpersoonlijke conflicten.

Conflictueuze Personen

Achtergrond

- Het meeste moeilijk gedrag wordt gedragen door onderliggende angst

- **Borderline**: angst om in de steek te worden gelaten
- **Narcist**: angst om niet voor vol te worden aangezien
- **Theatrale**: Angst om te worden genegeerd
- **Antisociaal**: Angst om overheerst te worden

Binding aangaan

Structuur bieden

Realiteit Toetsen

Consequenties bespreken

Binding aangaan (algemeen)

- biedt vanaf het begin veiligheid en grenzen
- vermijd emotioneel betrokken te worden:
educatie, geen boosheid of woede
- focus op sterke punten en vaardigheden

Binding aangaan: *Vaardigheden*

- Luister naar angst en woede
- Wees consistent
- Anticipeer op crises
- Relatie op armslengte
- Valideer de persoon, niet de klacht

Binding aangaan (*Vaardigheden 2*)

- Laten merken dat je er bent
- "Je mag zijn wie je bent"
- Gevoelens zijn nooit gestoord

Structuur bieden:

1. contain emoties: erken de emotie zonder er verder op in te gaan
2. focus op heel beperkte taken
3. verduidelijk verwachtingen en verantwoordelijkheden van iedere betrokkene in het proces

Structuur bieden: **Vaardigheden**

- Duidelijkheid over de relatie, grenzen rollen en verwachtingen
- Kies je strijd
- Containing emoties
- Focus op taken

Emotie Regulatie

- ▶ Emotieregulatie leer je niet door het te willen.
- ▶ Tenminste 2 mensen nodig voor een emotie.
 - ▶ Het gaat vrijwel altijd om een ander
 - Verlies
 - Woede (ontrouw/afwijzing)
 - Angst/bezorgdheid
 - Haat - liefde

Emotie Regulatie

Bestaat uit een groot aantal **culturele voorschriften** die de kracht van de emotionele reactie

- ▶ vergroten of
- ▶ verminderen,
- ▶ of juist in stand houden.

Emotie Regulatie

- ▶ Menselijk contact bepaalt wat geoorloofd is.
- ▶ Expressie van emoties gehoorzaamt aan ongeschreven wetten.
 - ▶ Bv mannen huilen niet

Emotie Regulatie

- ▶ Van 0 - 2 jaar: geschiedt door troost, aanraking (knuffelen), maar ook door spiegelen, verhaaltjes vertellen, dingen uitleggen
- ▶ Van 1 - 4 jaar: Hoofdtak is de emotie regulatie: het ontstaan van empathie en affiliatie (vriendjes worden). Kind leert ook verdragen, uitstellen, frustratie aan kunnen en afwachten.
- ▶ Tussen 3 en 6 jaar: overlapping door de corticale ontwikkeling van taal, cognities, creativiteit (spelen) en begin van gewetensvorming.

Emotie Regulatie

Hersenenwet:

Verstoring in primitieve lagen hebben consequenties op alle ontwikkelingen later, dus ook op de emotie-regulatie.

Emotie Regulatie

- ▶ Er is geen enkele emotie zonder regulatie. Vindt al in de hersenen plaats, buiten onze bewuste controle.
- ▶ Elk biologisch systeem heeft een procesbewaking ingebouwd, met inhibitie

Emotie Regulatie

REGULATIE gaat net als alle andere biologische processen uit van een balans tussen twee systemen:

- ▶ **opwekkende systeem** (Behavioral Activation System, **BAS**)
- ▶ **remmend systeem** (Behavioral Inhibiting System, **BIS**) (Zorgt ook voor rust, terugkeer naar de basistoestand)

Emotie Regulatie

- ▶ Uitval van het **BIS** geeft blinde woede, driftaanvallen of paniek.
- ▶ Uitval is vaak het gevolg van stress, uitputting, ziekte, alcoholgebruik en traumatische situaties.
- ▶ Begrip van de realiteit is een functie die in stapjes gedurende de ontwikkeling ontstaat.
- ▶ Realiteitstoetsing is het vermogen te onderscheiden wat er echt gebeurt ten opzichte van wat je je voorstelde.
- ▶ Realiteitstoetsing is gevoelig voor stress en traumatische situaties.

Emotie Regulatie

Drie dimensies in Emotieregulatie:

- ▶ Je kunt ze activeren of remmen
- ▶ Positief of negatief (BAS>BIS of BIS>BAS)
- ▶ Boven en onder (dominantie of onderwerping)

Emotie Regulatie

Twee belangrijke manieren om emoties te reguleren:

- ▶ Via gedrag dat gevolg is van een emotie
- ▶ Intrapsychisch: via afweermechanismen
 - ▶ Loochenen: steeds wegduwen van een aspect van de werkelijkheid dat zich in je bewustzijn toch dreigt op te dringen
 - ▶ Affectisolatie: het onderdrukken van een emotie.

Emotie Regulatie

Afweermechanisme:

Een “techniek” of een “trucje” de het brein gebruikt om bepaalde driftmatige strevingen en verlangens die uit het onbewuste naar boven komen, en realiteiten die te veel angst of verdriet oproepen uit het bewustzijn weg te houden.

Emotie Regulatie

Andere afweermechanismen:

- ▶ Ontkennen van de realiteit
- ▶ Verdringing
- ▶ Dissociatie
- ▶ Regressie
- ▶ Projectie
- ▶ Rationalisatie
- ▶ Verplaatsing
- ▶ Reactievorming
- ▶ Sublimeren
- ▶ Identificatie met agressor
- ▶ Projectieve Identificatie

Emotie Regulatie

Voor de vorming van het ZELF,
persoonlijkheid, geheugen, emotieregulatie
en stressbestendigheid is contact nodig.

Een gedeelde ervaring.

Emotie Regulatie

Emotieregulatie omvat 4 vermogens:

1. In contact zijn met een eigen biologisch ritme van rust en opwinding.
2. Vermogen om onrust en opwinding weg te kunnen laten ebben (inclusief het vermogen jezelf te troosten).
3. Eigen emoties erkennen als eigen.
4. Kunnen nadenken over eigen gevoelens en die van anderen.

Emotie Regulatie

Naast kijken is er ook een uitwisseling van geluid en van beweging die samenvloeien in prettige en positieve ervaringen.

Juist prettige en positieve ervaringen leiden tot een betere regulatie van stress en angst.

Emotie Regulatie

als volwassene omvat tenminste 6 vermogens:

1. Accepteren van je eigen emotionaliteit
2. Kunnen focussen; je aandacht richten
3. Impulsen kunnen beheersen (b.v. het meteen handelen of schreeuwen)
4. Bewust zijn van jezelf en wat er in jouw lichaam omgaat.
5. Strategieën hebben: feeling en dealing. Dwz jezelf kunnen geruststellen en troosten.
6. Weten wat je precies voelt, ook al is dat niet simpel.

Emotie Regulatie Literatuur

- ▶ Nelleke Nicolai (2016): **Emotieregulatie** als basis van het menselijk bestaan.
- ▶ Theo van Dijk (2011): **No feelings please, we are Executives: Emotions do not play a role in this”**. In: Association for International Arbitration. European Mediation for Practitioners of Justice. A guide to European Mediation.
- ▶ Theo van Dijk (2010): **Ellis in Wonderland. Emoties in Mediation**. Tijdschrift voor Conflicthantering.
- ▶ Theo van Dijk (2004): **Zeer conflictueuze personen in mediation**. In: In het Centrum van Conflicthantering. Jubileumuitgave van het Centrum van Conflicthantering, Haarlem, 2004.
- ▶ Leslie Greenberg en Susam Johnson (2010): **Emotionally Focused Therapy for Couples**.

Emotie Regulatie

Literatuur (2)

- ▶ Eric Berne (1967): **Mens Erger je niet.** De psychologie van de intermenselijke verhoudingen.
- ▶ Mariette Baanders (1999): **Ik ben niet verdrietig, Ik ben boos.** Hoe oprecht zijn onze emoties?
- ▶ James Furrow e.a. (2011): **The Emotionally Focused Casebook.** New Directions in Treating Couples.
- ▶ Dennis Greenberger e.a. (2015) **Mind over Mood.** Change How You Feel by Changing the Way You Think.
- ▶ Ingeborg Bosch (2010): **De herontdekking van het ware zelf.** Een zoektocht naar emotionele harmonie.

Emotie Regulatie

Literatuur (3)

- ▶ Sue Johnson (2015): **Houd me vast**. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie.
- ▶ Richard Bandler (1985): **Using your brain for a change**. Neurolinguistic Programming.
- ▶ Leslie Greenberger e.a. (1993) **Facilitating Emotional Change**. The moment-by-moment Process.
- ▶ Sue Johnson (2010): **Veilig verbinden**. Emotionally Focused Therapy in de praktijk.
- ▶ Roos Vonk (2009): **Ego's en andere ongemakken**. Psychologie van alledaagse menselijke eigenaardigheden.