

Emotiegericht werken

in een continuüm van psychische zorg



Emoties zijn al langer ‘the talk of the town’, en ook onze wetenschappelijke kennis over emoties is de laatste decennia sterk toegenomen. Als psychotherapeut is het mijn overtuiging geworden dat psychische hulpverlening met bewuste aandacht voor emoties niet enkel thuishoort bij de psycholoog, therapeut of psychiater. Een verbreding van onze emotiegerichte expertise zou een sterke meerwaarde kunnen betekenen, zowel voor het brede veld van hulpverlening als voor meer preventieve domeinen van opvoeding en onderwijs.

In dit boek gaan we van start met een inleidend deel waar we een stukje van die toenemende kennis over emoties bespreken. Waarom zijn emoties belangrijk? Welke processen gaan ermee gepaard en wat gebeurt er dan ondertussen in onze hersenen? En hoe draagt dit alles bij tot de kunst om emoties te reguleren, te overdenken en in te zetten?

Vervolgens gaan we in op de theorievorming vanuit het cliëntgerichte-experientiële gedachtegoed. De kern vormt hier een bespreking van het procesmodel rond emotionele verwerking (Greenberg, 2002) en de verschillende processen hierin. Dit vormt de basis voor een overzicht van hoe gespreksinterventies doordacht kunnen worden ingezet in psychologische hulpverlening. Op die manier wil het boek ook een warm pleidooi voeren voor een bredere inzet van deze emotiegerichte expertise. Niet om van iedereen een therapeut te maken. Wel om te bekijken hoe deze expertise ook een meerwaarde kan zijn en toegepast kan worden buiten de muren van de therapiekamer.

Ten slotte bekijken we hoe deze kennis een zinvolle aanwending kan kennen op het preventieve terrein, in opvoeding en onderwijs. Vanuit het theoretische kader van emotiecoaching (Gottman, 1997) reiken we concrete handvatten aan voor ouders, leerkrachten en andere zorgfiguren. We lichten toe hoe een benadering van kinderen met aandacht voor emotionele beleving bijdraagt aan een gezonde emotionele ontwikkeling en gaan in op de neurale infrastructuur die daarvoor een goede basis vormt.

Inhoudstafel

Voorwoord.....	2
1. Inleiding: het belang van emoties	7
1.1. Emotionele intelligentie: bewustzijn, regulatie en reflectie	11
1.2. Emotieprocessen: neurobiologisch beschouwd.....	13
1.3. De ontwikkeling van emotieregulatie: van affecten en emoties naar gevoelens	20
2. Emotiegericht werken in psychosociale hulpverlening	23
2.1. Opvattingen over beleving en emoties vanuit het cliëntgerichte-experiëntiële gedachtegoed.	23
2.2. Emotiegericht werken: visie op de praktijk.	32
2.3. Emotiegericht werken volgens het procesmodel van Greenberg.....	37
2.4. Conclusie: emotiegericht werken in psychosociale hulpverlening.	97
3. Emotiegericht opvoeden	98
3.1. Het belang van onze vroegste relaties voor de emotionele ontwikkeling.....	98
3.2. Ouders als breinbouwers	99
3.3. Emotiecoachend opvoeden.....	102
3.4. Conclusie: emotiecoachend ouderschap als psychische preventie	116



Ik ben deeltijds werkzaam als psychotherapeut in een zelfstandige praktijk, deeltijds als docent aan de Thomas More hogeschool. In mijn werk als psychotherapeut ervaar ik elke keer opnieuw hoe richtinggevend emotionele beleving kan zijn in het samen werken aan psychisch welzijn. Als docent stel ik echter ook vast hoe beperkt deze emotiegerichte expertise lijkt door te sijpelen in de bredere lagen van hulpverlening en preventie. Met dit boek wil ik een bescheiden bijdrage leveren om deze bekendheid te verbreden. Tegelijk vormt het een (aanzet tot) verkenning van de toepassingsmogelijkheden vanuit dit kader. Want één ding is zeker: met de toenemende vraag naar psychische zorg worden we ook maatschappelijk genoodzaakt om ons te bezinnen over de vraag hoe psychologische expertise een bredere en meer preventieve inzet kan kennen.

Kristof Stappers

Greenberg, L.S. (2002). *Emotion Focused Therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Simon & Schuster.