

EMOTIEREGULATIE vanuit (Neuro)psychoanalytisch Perspectief

Summer University 2018

Nelleke Nicolai
Psychiater, psychoanalyticus
Rotterdam

Gevoelens

- Hoe voel je wat je voelt? Interoceptie
- Hoe weet je wat je voelt? Intersubjectieve organisatie vanaf de babytijd
- Hoe weet je wat de ander voelt: Empathie en Theory of Mind
- Hoe reguleer je wat je voelt? Interactieve regulatie & zelfregulatie

Boodschap nr 1

- **EMOTIES** komen voort uit ons brein, ze zitten in onze bedrading.
- We ervaren ze lichamelijk. We leren in onze ontwikkeling er woorden aan te geven en ze te herkennen.
- Onze frontale hersenschors heeft alleen invloed op de *remming* van de expressie
- Je bent niet verantwoordelijk voor wat je voelt.
- Wel voor wat je ermee doet

Boodschap 2

- **“After a century of disconnection, psychoanalysis is returning to its psychological and biological sources and this re-integration is generating a palpable surge of energy and revitalization of the field (Allan Schore,2010)**

Gevoelens, emoties en affecten

- **Affecten: primair, bewust in hun lichamelijkheid.**
Knikkende knieën, hartkloppingen, buikpijn, rood hoofd, tranen, misselijkheid, een zwaar gevoel in je hartstreek etc.
- **Emoties: *Secundaire representaties van affecten.***
- **7 basisemoties, conditionering en spiegeling:**
woorden ervoor krijgen, weten dat ze van jou zijn.
- **Gevoelens: *tertiaire representaties, cognitief,***
overdacht, genuanceerd, afweer (het ene gevoel kan een ander gevoel weghouden of verplaatsen).

BASISEMOTIES



- Universeel
- Ingegrift in de mimiek (33 gezichtspieren)
- Angst, verdriet, woede, blijdschap,
- walging, minachting, verbazing

Hoe voel je wat je voelt?

Freud: “The ego is first and foremost a body ego”

Interoceptie

Relatie met homeostase

- **Pijn, jeuk ,**
- **temperatuur,**
- **honger, dorst, plezierige aanrakingen, hartslag ademhaling.**

Autonome Zenuwstelsel (ANS)

Exteroceptie

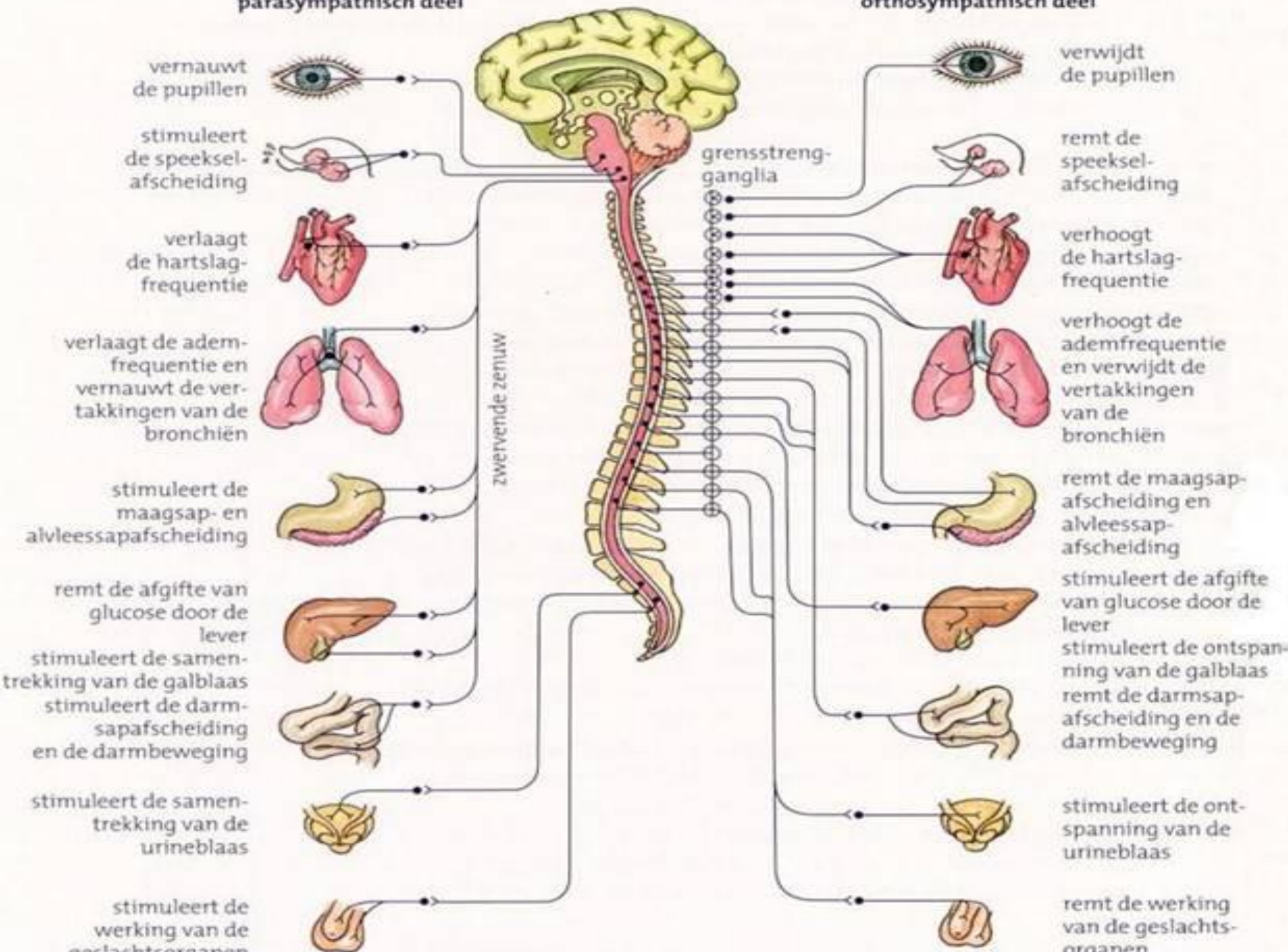
Relatie met de omgeving en actie

- **Kijken, horen, voelen, tasten**
- **Proprioceptie waar je staat in de omgeving**
- **Evenwicht.**
- **Beweging in de ruimte**

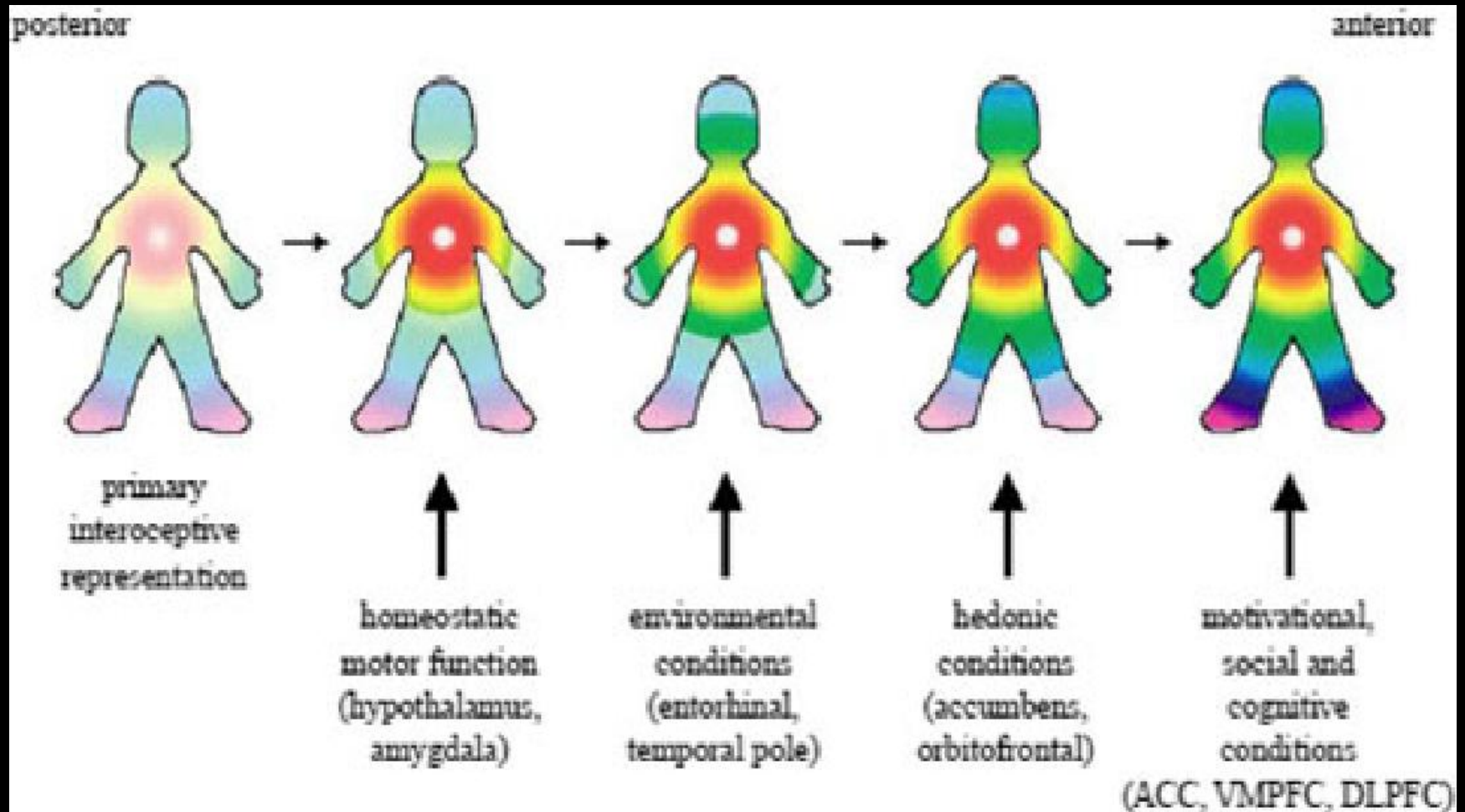
Het gevoelde zelf is subjectief, gerelateerd aan specifieke homeostatische en affect^usystemen, die impliciet zijn

parasympathisch deel

orthosympathisch deel



Het lichaam in de geest



Interoceptie

- **Nieuw concept: de afferente verwerking van signalen afkomstig uit het lichaam die betrekking hebben op de staat van het lichaam.**
- **Bij mensen en primaten de corticale *representatie* van interne lichaamssensaties vnl in de rechter dorsale insula.**
- **Bewustzijn van die signalen (awareness) en subjectieve betekenisgeving van die signalen zijn gevoelig voor ontwikkeling en leergeschiedenis**
- Literatuur A.D. Craig (2002,2003,2009, 2013;Critchley & Garfinkel,2017;Tsakiris & Critchley,2016.

Het limbisch systeem

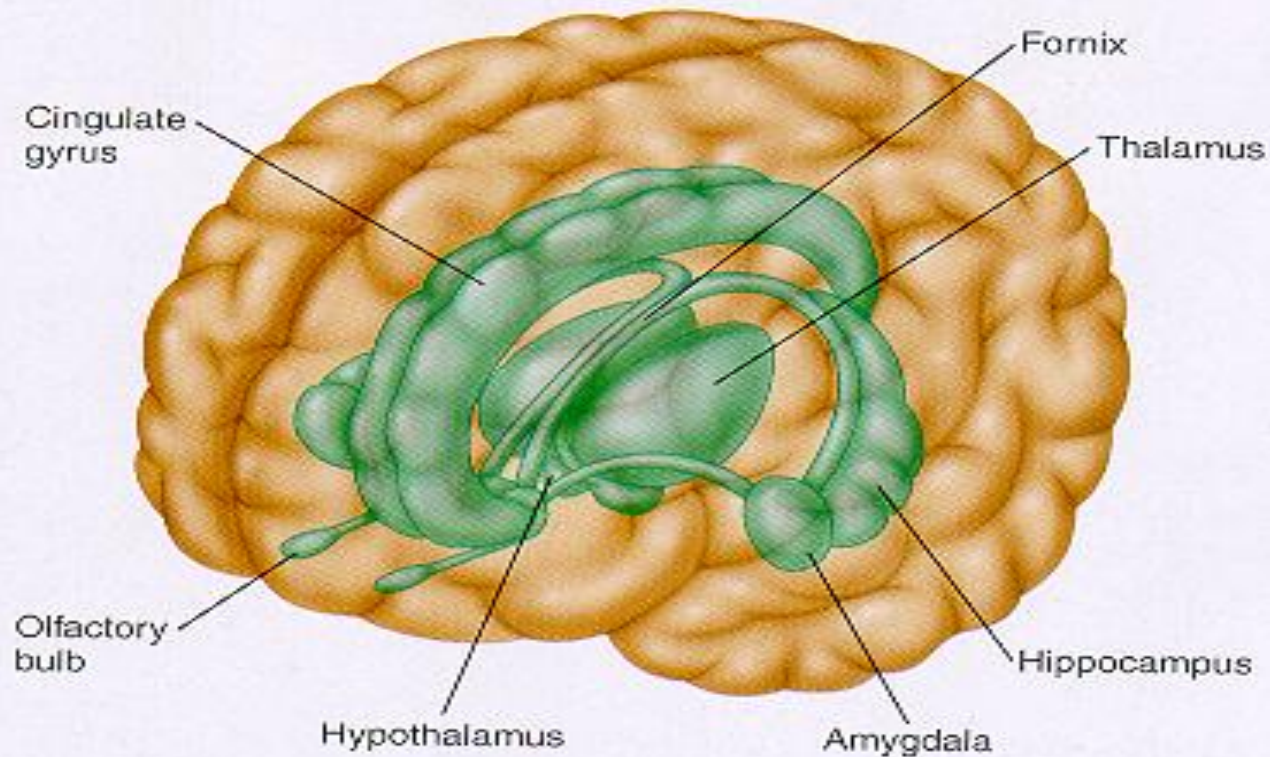
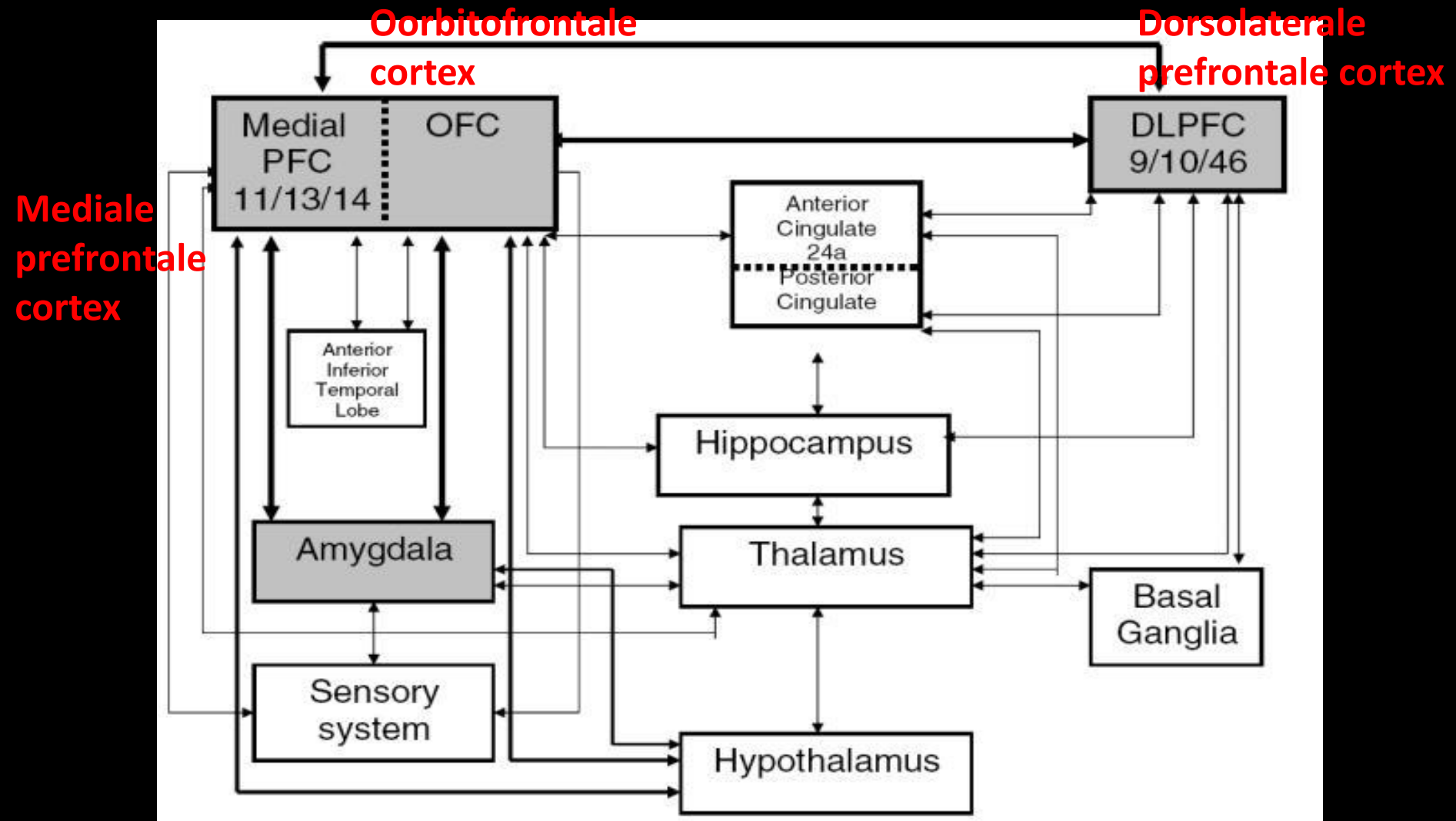


FIGURE 8.16 The limbic system. *The major structures of the limbic system are depicted in this three-dimensional view.*

Het verband op hersenniveau



TAAL EN EMOTIES

- Er een zwaar hoofd in hebben; teveel op mijn nek hebben; het niet kunnen verteren; het loopt me dun door de broek; ik kan wel door de grond zakken; een steen op mijn maag hebben; ik krijg er buikpijn van; Ik ben misselijk van angst; ik kan wel grommen; ik voel mijn vuisten ballen;
- Ik voel me licht als een veertje; ik zweef; ik kan wel dansen. Meer voorbeelden?

De zeven motivationele breinsystemen die onze emoties bepalen die we met alle zoogdieren delen volgens Jaak

Panksepp

➤ **ZOEKEN**: aandacht, appetijt, nieuwsgierigheid, exploratie, motivatie en beloning

ANGST (en vrees)

WOEDE

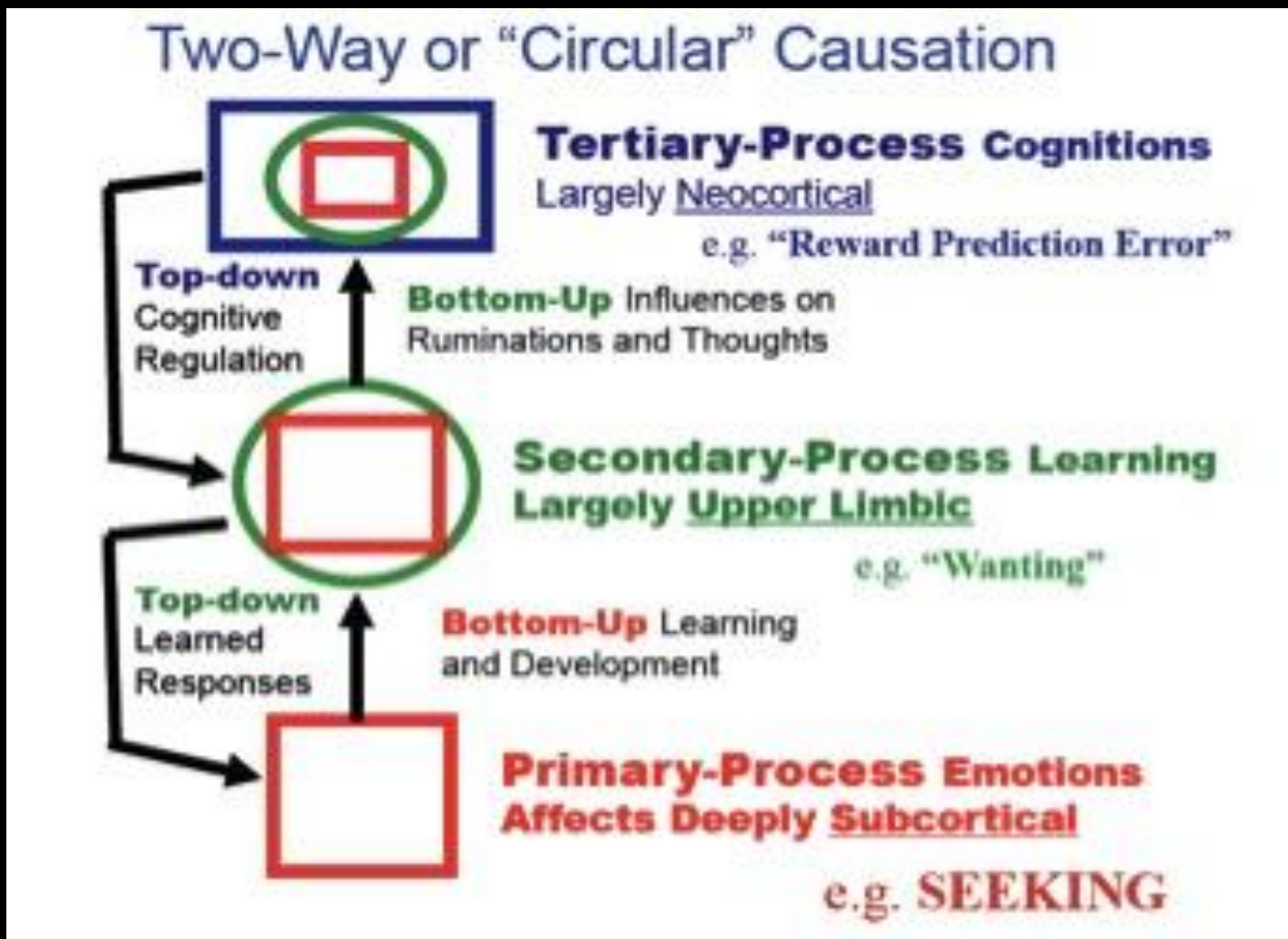
LUST: wat Freud *libido* noemde

ZORG: ouderzorg en gehechtheid

PANIEK/SEPARATIE (VERDRIET)

SPEL

Panksepp's theory over affecten emoties en gevoelens

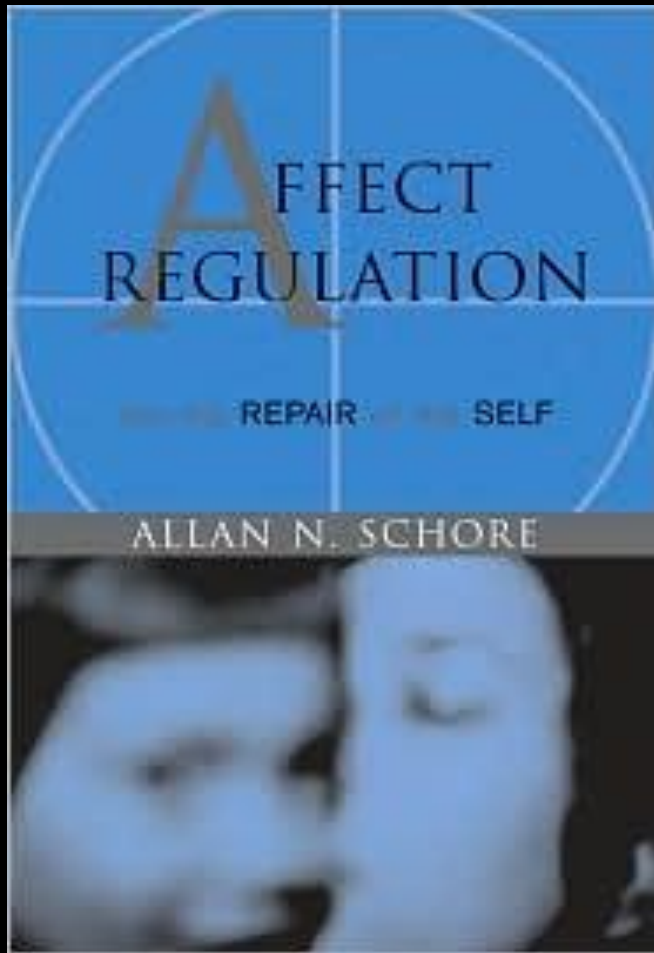


De ontwikkeling van emotieregulatie

- Gianino en Tronick: Mutual regulation model
- Gergely en Watson (2002): Sociale pedagogie: gemarkeerd spiegelen
- Fonagy en Target (2002; 2014): mind-mindedness ouders geeft het vermogen tot ontstaan van het Interpersoonlijke Interpreterende Mechanisme (IIM) en epistemisch vertrouwen
- Beebe & Lachman 2002: zelfregulatie en interactieve regulatie in evenwicht
- Daniel Stern: “vitality affects”

Veilige hechting is noodzakelijke, maar geen voldoende voorwaarde. Spel & samenwerken even belangrijk

Affectregulatie en gehechtheid



“Attachment experiences shape the early organization of the right brain, the neurobiological core of the human unconscious” (Schore, 2003)

**Muziek, ritme, ogen, en blikken
aanrakingen**

Alan Schore

- **Rechts-hemisferisch synchronisatie met de rechterhemisfeer van de moeder (of ouder) rechts-rechtscommunicatie, impliciet en onbewust. Dit herhaalt zich in elke relatie, Vooral in de therapeutische relatie**
- **Pasgeboren zijn bewust en communiceren meteen.**
- **Met heel hun lichaam**



Resultaten van infant research

- **The brain only becomes a mind as a result of appropriate input from caregivers** (Jurist Slade & Berger, 2008).
- Primary intersubjectivity: kind richt zich op gezichten
- Rond 6-12 maanden: secondary intersubjectivity: kind richt zich samen met de ouder op een derde: de functie van wijzen.

Emotionele resonantie en interactieve regulatie

- Emotionele resonantie is er vanaf het begin: huilende baby's op een kraamafdeling
- Gevolgd door imitatie van gezichtsuitdrukkingen
- “Empathische resonantie”: huilen, lachen, (de slappe lach), angst, boosheid, schaamte blijft bestaan gedurende het leven
- Onwillekeurige gezichtsuitdrukkingen (activatie van pijn centra bij zien van pijn).

IMITATIE(Meltzer)

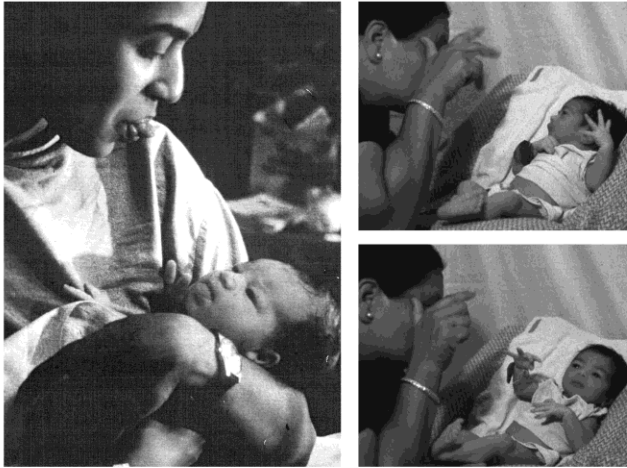


STAGES IN DEVELOPMENT OF COMPANIONSHIP

NEWBORNS

First Day

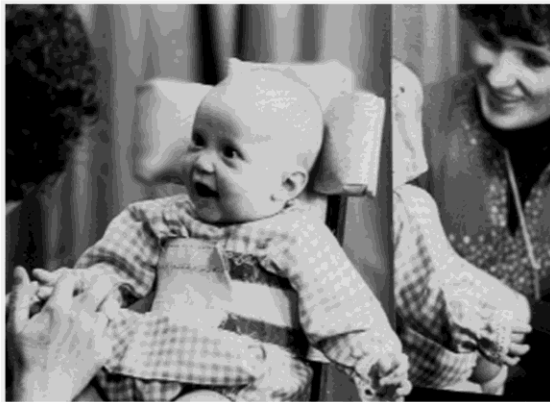
A



PROTOCONVERSATIONS

Laura, 3 months & 6 weeks

B



C GAMES & 'SHOWING OFF'
5 & 6 months



D SHARING TASKS & KNOWLEDGE, 1 year

Waarom is weten wat je voelt belangrijk?

- ⦿ De activiteit van het zelf: voelen dat *jij* handelt: “agency” of zelfsturing.
- ⦿ Bewustzijn van een eenheid over de tijd: het kernzelf: je emoties geven aan wat van belang of van waarde voor jou is
- ⦿ Bewustzijn van een identiteit: wie en wat je bent
- ⦿ Bewustzijn van wat *niet* je “zelf” is: de grens tussen zelf en de ander
- ⦿ Erkenning van de emoties van de ander: empathie en compassie

Universele emoties



Jean Decety (1960)

University of Chicago



EMPATHY IS THE ABILITY TO SHARE AND UNDERSTAND THE FEELINGS OF OTHERS:

SYMPATHY IS ABOUT FEELINGS OF CONCERN ABOUT THE WELFARE OF OTHERS

Neurowetenschapper

Simon Baron-Cohen

Nul Empathie



Van Empathie is sprake wanneer we niet alleen aandacht voor onszelf hebben maar ook voor anderen

Empathie is ons vermogen om vast te stellen wat iemand anders denkt of voelt en met een passende emotie te reageren op zijn gedachten en gevoelens.

Belangrijk

- Empathie bestaat uit drie lagen
- Die niet noodzakelijkerwijs synchroon of in de pas lopen,
 1. Emotionele “besmetting” of resonantie (spiegelneuronen)
 2. Emotioneel begrijpen en emotieregulatie
 3. Cognitieve perspectiefname: Theory Of Mind

Emoties leren begrijpen en emotieregulatie

- **Interpersoonlijke context: mind-mindedness en marked mirroring.**
 - **Geen perfecte synchronie of *attunement*, maar gissen, missen en repareren**
 - **Joint attention: samen kijken naar een derde object vanaf 8-10 maanden**
 - **Verschil Zelf en Ander (van 2^e jaar) :**
 - **Zelfherkenning in de spiegel vanaf twee jaar**
- 
- **Perspectief van de Ander: ik zie dat je verdrietig bent , ik voel het ook maar het is niet mijn verdriet.**
 - **Noemt men ook wel de *empathic wall*.**

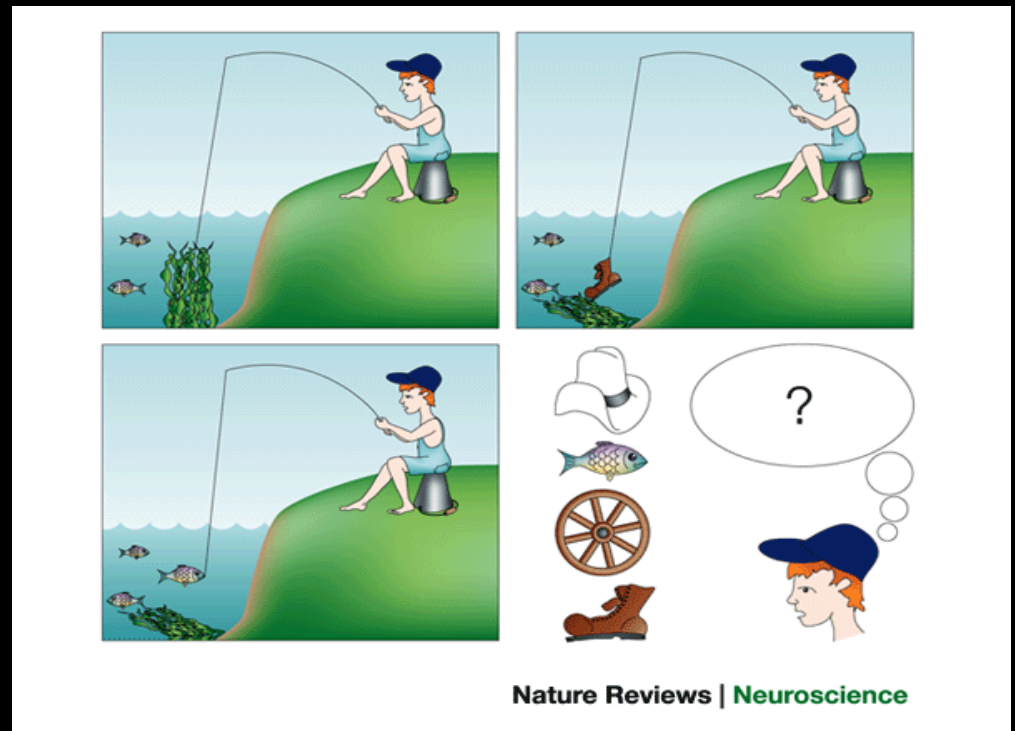


Denken in perspectieven



Stap 3 Theory of mind

- Het begrijpen wat de ander bedoelt
- Het perspectief van de ander kunnen zien
- Je iets kunnen voorstellen
- Vanaf VIER jaar



Empathie en emotieregulatie

- Gehechtheid blijkt gecorreleerd met empathie
- Extraversie en warmte gecorreleerd met empathie.
- Emotionele afkoelers (vermijdende gehechtheid): minder affectieve empathie (alexithymie)
- Gehyperactiveerde gehechtheid: minder cognitieve empathie, minder onderscheid Zelf en Ander
- Affectieve en cognitieve empathie *beide* ↓
bij depressie, schizofrenie, schizoïde pshst, bipolaire stoornis

Hoe reguleer je?

Van bottom up en top down

- Emotieregulatie is intersubjectief: via een reële of een veronderstelde (interne) Ander
- Emotieregulatie speelt ALTIJD impliciet en onbewust
- Empathische resonantie en de troost van de erkende emotie
- Evenwicht tussen interactieve regulering en Zelfregulering
- Gewenste staat is niet “positieve” emotie (zoals blijheid) maar tevreden rust

Affectregulatieschaal volgens Bouchard en Lecours(GEVA): Expressiekanalen

- **Somatische kanaal: lichamelijke gewaarwordingen en autonome zenuwstelsel)**
- **Motoriek: Dwarsgestreepte spieren.**
- **Beelden**
eerst: primitieve beelden.
Op hoger niveau van containment: fantasieën, metaforen, dromen.
- **Woorden:**
Eerste niveau: impulsieve woorden zonder reflectie.
Indexaal
Tweede niveau: meer containment. Symboliseren

Vijf niveaus van tolerantie/abstractie van affecten

- 1. Disruptief impulsief** : geen enkel affect wordt verdragen, wordt meteen uitgeleefd, zonder reflectie en zonder bewustzijn van het affect. Dit is niveau van **ACTING OUT**
- 2. Gemoduleerd impulsief**: komt ook voor bij spontaan huilen, lachen, seksualiteit.
- 3. Externalisering**: affect wordt beleefd als subjectieve ervaring, maar toegeschreven aan iets buiten de persoon of gegeneraliseerd.

Tolerantie/abstractie vervolg

- **Toe-eigening**: affect is eigen, intern, subjectief, benoemd en expliciet: ik ben zo kwaad dat ik kan uitbarsten.
- **Betekenisvolle affecten**: affect is bekleed met associaties, herinneringen en een meer complex "gevoel", met meer lagen: ik was boos omdat ik bang was.

Concreet denken bij intacte realiteitstoetsing

- Concrete, zijdelingse verbanden tussen onderwerpen
- Geen associaties buiten sensorimotorische.
- Teleologisch denken. Denken in feiten en anecdotes, zonder verbinding
- Geïsoleerde fragmentarische herinneringen:
- Geen temporele structuur
- Spreken in stereotypen en clichés
- Geen “levend” contact
- Reflectieve functie < 3 (bron: mental states rating system Normandin & Bouchard 1991)

Tot slot: Psychotherapie

- Het empathisch vermogen van de therapeut om de arousal van de patiënten te reguleren binnen de affectgeladen niet-bewuste (impliciete) overdracht is datgene wat psychotherapie effectief maakt