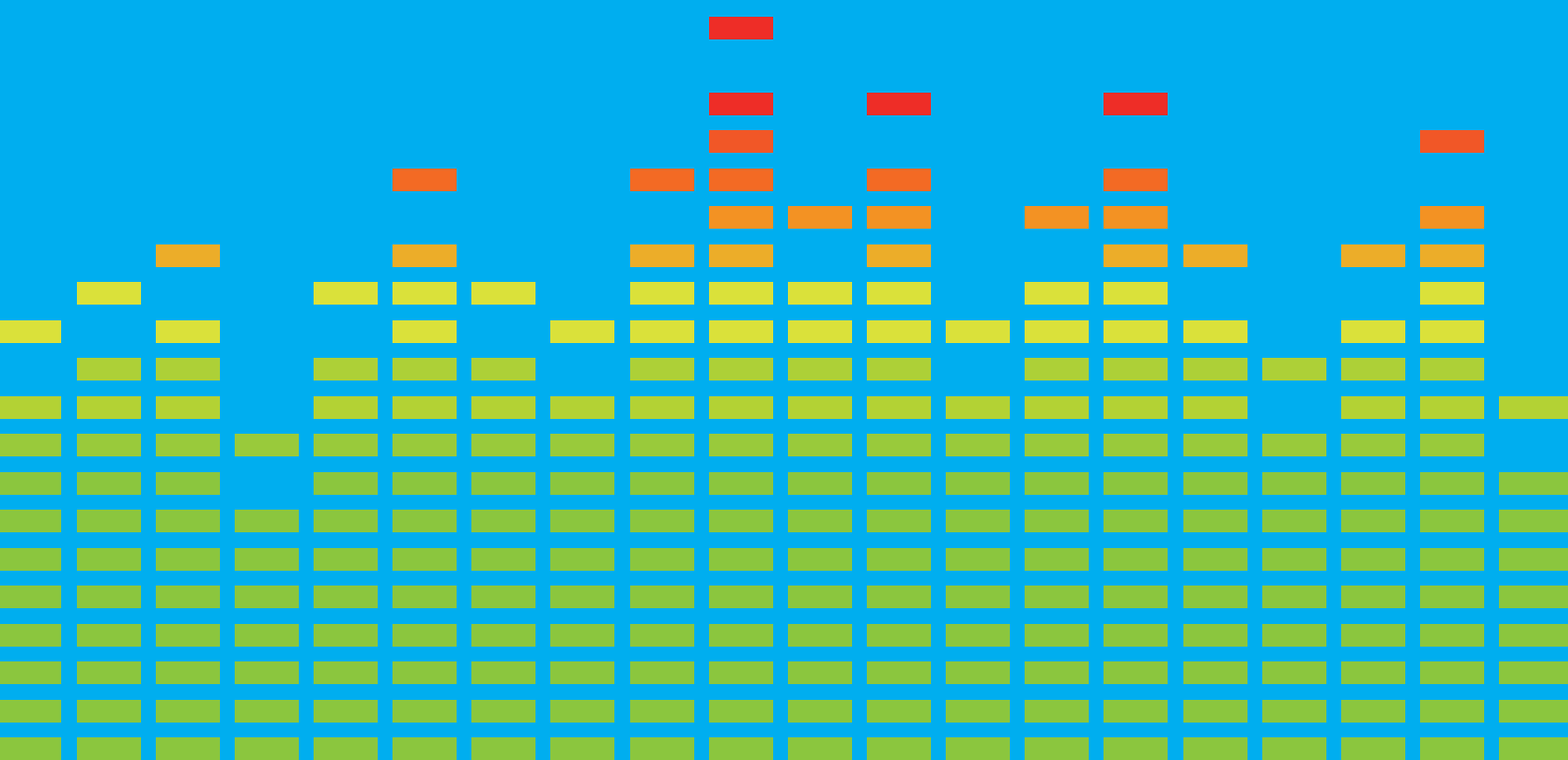




ROBERT LEAHY, DENNIS TIRCH  
EN LISA NAPOLITANO

# EMOTIE REGULATIE

Een praktische gids voor professionals



TECHNIEKEN EN INTERVENTIES IN THERAPIE

# Emotieregulatie

Een praktische gids voor  
professionals

Robert Leahy, Dennis Tirch  
en Lisa Napolitano

# Inhoud

Woord vooraf 7

|    |                                                    |     |
|----|----------------------------------------------------|-----|
| 1  | Waarom is emotieregulatie belangrijk?              | 11  |
| 2  | Emotiegerichte schematherapie                      | 27  |
| 3  | Erkenning                                          | 59  |
| 4  | Het opsporen en weerleggen van mythes over emoties | 79  |
| 5  | Mindfulness                                        | 103 |
| 6  | Acceptatie en bereidheid                           | 129 |
| 7  | Compassionate mind training                        | 143 |
| 8  | Het verbeteren van de emotionele verwerking        | 155 |
| 9  | Cognitieve herstructurering                        | 169 |
| 10 | Stressreductie                                     | 191 |
| 11 | Conclusie                                          | 211 |

## Bijlagen

Lijst van technieken 217

Lijst van formulieren 219

Formulieren 221

Literatuur 305

# Woord vooraf

Het idee voor dit boek ontstond tijdens een conferentie van het American Institute for Cognitive Therapy in New York City, waar we aan de hand van casuïstiek discussieerden over verschillende klinische problemen die zich voordoen tijdens cognitieve gedragstherapie (CGT). Een van ons (R.L.L.), de directeur van het instituut, wilde graag een open discussie bevorderen over hoe verschillende theorieën of klinische methodes kunnen worden ingezet voor een breed scala aan problemen. Bij het bespreken van klinische dilemma's en obstakels waren wij van mening dat elke theoretische benadering op een bepaalde manier legitiem kan zijn en dat vasthouden aan één enkele benadering de flexibiliteit, en daardoor de effectiviteit, van de therapeut kan beperken. Aangezien emotieregulatie een terugkerend probleem bleek voor onze cliënten, besloten we de handen ineen te slaan. Dit boek is het product van die ontmoetingen.

Waarom emotieregulatie? Ervaren therapeuten realiseren zich dat het gevoel te worden overweldigd door emoties en niet weten om te gaan met de intensiteit ervan, voor cliënten een van de meest ontwrichtende ervaringen is. Sommigen nemen hun toevlucht tot problematische copingstijlen, zoals alcohol- of drugsmisbruik, eetbuien, braken en/of laxeren, andere mensen de schuld geven, dwangmatige afhankelijkheid van pornografie, piekeren, tobben en andere zelfbelemmerende strategieën. Veel cliënten vermijden situaties die 'problematische emoties' oproepen of blijven passief en teruggetrokken, wat hun gevoel van ineffectiviteit en depressiviteit alleen maar vergroot. Anderen geven zichzelf of anderen de schuld van hun gevoelens, waardoor hun depressiviteit toeneemt en zij verder vervreemden van belangrijke hulpbronnen. Wanneer emoties eenmaal opgeroepen zijn en een problematische intensiteit bereiken, kan het lastig zijn om traditionele cognitieve herstructureringstechnieken in te zetten, wat nog meer stress oplevert. Ook kan het moeilijk zijn om gedragstherapeutische technieken te gebruiken, met name exposure, waarbij cliënten gedrag moeten vertonen dat angst oproept. Deze technieken kunnen hun emotionele verwarring immers vergroten. Door vaardigheden te ontwikkelen om emoties te verdragen en te reguleren kunnen cliënten in tijden van heftige emotionele ontwrichting uit meer reacties kiezen. Verder kan het bij 'conventionelere' vormen van CGT nodig zijn om eerst te wachten totdat emoties zijn gekalmeerd. Ook deze dilemma's worden in dit boek besproken.

Veel mensen hebben belangrijk werk verricht op het gebied van emotieregulatie. We hebben dan ook geput uit het werk van anderen. Op het gebied van emotietheorie waren dat met name Richard Lazarus, Robert Zajonc, James Gross, Paul Ekman, Antonio Damasio, John D. Mayer, Peter Salovey, Kevin Ochsner, Joseph LeDoux, Jeffrey A. Gray, Joseph Forgas, Nancy Eisenberg, George Bonnano, Susan Harter en Francisco Varela. Voor de klinische interventiemodellen zijn

we veel dank verschuldigd aan Marsha Linehan, Steven K. Hayes, Aaron T. Beck, John M. Gottman, Adrian Wells, Leslie Greenberg, Paul Gilbert, Jon Kabat-Zinn en vele anderen. Als handleiding voor therapeuten kan dit boek geen recht doen aan de snelgroeiende hoeveelheid literatuur op het gebied van psychologie, psychiatrie, neurowetenschappen en andere specialisaties, maar we hopen dat we de lezer voldoende informatie geven om een context te verschaffen voor de interventies en ideeën die in dit boek worden beschreven – en, belangrijker, om genoeg nieuwsgierigheid op te wekken om zich er verder in te verdiepen.

Veel van de ideeën in dit boek zijn georganiseerd rond Leahy's model van emotiegerichte schematherapie (EST). Binnen dit model worden individuele verschillen in interpretaties, evaluaties, gedragsneigingen en -strategieën op het gebied van emoties 'emotionele schema's' genoemd. Sommige mensen hebben negatieve opvattingen over hun emoties. Zij denken bijvoorbeeld dat hun emoties niet logisch zijn, dat er geen einde aan komt en dat ze erdoor worden overweldigd, dat ze zich ervoor moeten schamen, dat alleen zij ze voelen, dat ze ze niet mogen uiten en dat ze er nooit erkenning voor zullen krijgen. Deze mensen nemen sneller hun toevlucht tot problematische copingstijlen, zoals piekeren, tobben, vermijgend gedrag, drinken, overmatig eten of dissociëren. Anderen hebben een positiever of 'adaptiever' beeld van hun emoties. Zij zijn minder geneigd tot vermindering, meer bereid om hun emoties te uiten en beter in staat om er erkenning voor te krijgen. Hun emoties zijn in hun eigen ogen logisch. Ze zijn acceptabel, niet beschamend, niet uniek en niet permanent maar tijdelijk. Bij zulke mensen is de kans op problematische copingstrategieën minder groot.

Elk hoofdstuk is geïntegreerd in de theorie over emotionele schema's. Zo kunnen op acceptatie en bereidheid gerichte technieken (hoofdstuk 6) cliënten helpen om hun relatie met destructieve emotionele schema's te veranderen of om de schema's zelf te veranderen. Technieken op het gebied van dialectische gedragstherapie (DGT, hoofdstuk 4) kunnen mythes over emoties uit de weg helpen ruimen en effectievere vaardigheden voor distresstolerantie en emotieregulatie opleveren. Compassion-focused therapy (hoofdstuk 7) kan cliënten hun emoties helpen verzachten en daarmee hun op angst en schaamte gebaseerde emotionele schema's aanpassen. Ook mindfulness (hoofdstuk 5) kan cliënten helpen inzien dat emoties niet beheerst of onderdrukt hoeven worden, maar getolereerd en geaccepteerd kunnen worden door middel van flexibele, gefocuste aandacht. Emotionele verwerking en emotionele intelligentie (hoofdstuk 8) helpen cliënten hun emoties te observeren, te differentiëren en te gebruiken om hun leven meer betekenis te geven. EST (hoofdstuk 2) biedt interventies om negatieve opvattingen over emoties direct aan te pakken, en erkenning (hoofdstuk 3) helpt problematische opvattingen over het ontvangen van steun bloot te leggen (zoals het idee dat er sprake moet zijn van precieze spiegeling om erkenning te krijgen voor emoties). Cognitieve herstructurering (hoofdstuk 9) en stressreductie (hoofdstuk 10) leveren ideeën en strategieën om effectiever met emoties om te gaan. Deze zijn erop gericht om het ervaren van emoties draaglijker te maken door middel van gedragsverandering of cognitieve herinterpretatie.

Hoewel EST een overkoepelende heuristiek of casusconceptualisatie voor het boek is, hoeven lezers de theorie niet te gebruiken om van de beschreven technieken te kunnen profiteren. Maar in onze ogen wordt therapie vaak beter als men niet puur de ene techniek na de andere uitprobeert, maar als er daarnaast ook sprake is van casusconceptualisatie. Hoewel er veel modellen voor casusconceptualisatie bestaan, zijn wij van mening dat EST een overkoepelend, integratief model is dat therapeut en cliënt inzicht geeft in de emotionele socialisering van de cliënt en in zijn specifieke opvattingen over specifieke emoties. Met behulp van dit model ontwikkelt de cliënt een besef van de manier waarop emoties verstrengeld zijn met persoonlijke relaties,

bakent hij problematische copingstrategieën af en leert hij opvattingen en manieren aan om die strategieën te veranderen. Daarnaast stimuleert EST effectievere, menselijker en zelfaccepterende opvattingen over emoties. Als integratief en open model moedigt het het gebruik van andere conceptualisaties en interventiemodellen aan. Maar het idee erachter is dat cliënten leren over en kunnen omgaan met hun emoties, en dat leren — een nieuw model voor emoties — geeft hun meer regie over hun leven.

Wij hopen dat dit boek cliënten helpt zichzelf te helpen. Kundige en ervaren therapeuten zullen nieuwe manieren vinden om technieken en ideeën te integreren, en mede dankzij de openheid en de flexibiliteit van ons model kunnen zij hun behandelingen aanpassen aan de behoeften van hun cliënten. We zijn er zowel om onze cliënten te helpen als om van ze te leren.

Dan buigen we ons nu over de eerste vraag: ‘Waarom is emotieregulatie belangrijk?’

Robert L. Leahy

Dennis Tirch

Lisa A. Napolitano

# Hoofdstuk 1

## Waarom is emotieregulatie belangrijk?

Iedereen ervaart verschillende soorten emoties en probeert — op al dan niet effectieve manieren — met die emoties om te gaan. Het is niet het ervaren van angst dat het echte probleem vormt; het is ons (on)vermogen om die angst te herkennen, hem te accepteren, hem waar mogelijk te gebruiken en ondanks de aanwezigheid ervan te blijven functioneren. Zonder emoties zou ons leven verstoken zijn van betekenis, essentie, rijkdom, plezier en contact met anderen. Emoties maken ons duidelijk wat onze behoeften, frustraties en rechten zijn — ze motiveren ons om veranderingen te bewerkstelligen, aan moeilijke situaties te ontsnappen of te beseffen wanneer we verzadigd zijn. Toch zijn er veel mensen die zich overweldigd voelen door hun emoties, die bang zijn voor hun gevoelens en die niet in staat zijn ermee om te gaan omdat ze geloven dat hun verdriet of woede effectief gedrag in de weg staat. Dit boek is gericht op alle behandelaars die deze mensen beter met hun emoties willen helpen omgaan.

We zien emoties als een reeks processen, waarvan er geen enkel op zichzelf voldoende voor ons is om een ervaring een 'emotie' te noemen. Bij emoties komen interpretatie, zintuiglijke waarneming, intentionaliteit (een object), een 'gevoel' (of 'qualia'), motorisch gedrag en, in de meeste gevallen, een interpersoonlijke component kijken. Wanneer je de emotie 'angst' ervaart, ben je je er bijvoorbeeld van bewust dat je bang bent dat je je werk niet op tijd af krijgt (interpretatie), heb je een snelle hartslag (zintuiglijke waarneming), concentreer je je op je competentie (intentionaliteit), heb je een angstig gevoel over het leven (gevoel), raak je fysiek geagiteerd en rusteloos (motorisch gedrag) en zou het goed kunnen dat je tegen je partner zegt dat het een slechte dag is (interpersoonlijk). Vanwege deze multidimensionale aard van emoties kunnen behandelaars zelf bepalen op welke dimensie zij zich het eerst richten. Daarbij kunnen zij kiezen uit een groot aantal verschillende methodes, die allemaal in dit boek aan de orde komen. Bij de keuze van een bepaalde techniek voor een bepaalde cliënt kunnen behandelaars hun technische opties bijvoorbeeld tegen elkaar afwegen op basis van het probleem dat zich op dat moment voordoet. Als de cliënt het meest worstelt met zijn gewaarwordingen van arousal, kan de therapeut technieken voor stressmanagement (zoals ontspannings- en ademhalingsoefeningen), op acceptatie gebaseerde interventies, werken met emotionele schema's of mindfulness inzetten. Heeft de cliënt het gevoel dat een situatie overweldigend is, dan kan de therapeut mogelijke wijzigingen van de stressvolle situatie overwegen. Bij emotieregulatie kan dus gebruik worden gemaakt van cognitieve herstructurering, ontspanning, gedragsactivering, het stellen van doelen of emotionele schema's. Het kan invloed hebben op tolerantie, gedrag en problematische pogingen om erkenning te krijgen. In elk van de hoofdstukken in dit boek doen we suggesties om te beoordelen welke technieken het best passen bij welke cliënten.

Emoties hebben een lange geschiedenis in de westerse filosofie. Plato zag emoties als een metafoor waarin een wagenman twee paarden onder controle probeert te krijgen: een paard dat gemakkelijk te temmen is en dat geen sturing nodig heeft, en een paard dat wild en mogelijk gevaarlijk is. Stoïsche filosofen zoals Epictetus, Cicero en Seneca beschouwden emoties als ervaringen die het rationele vermogen van de mens in de weg stonden, dat altijd leidend moest zijn voor beslissingen. In de westerse cultuur is aan emoties en de uiting ervan altijd juist zeer veel waarde gehecht. Het pantheon van Griekse goden vertegenwoordigde zelfs een compleet scala aan emoties en dilemma's. *De bacchanten*, het toneelstuk van Euripides, gaat over wat er kan gebeuren als men de wilde, vrije geest van Dionysos negeert en oneerbiedig bejegt. Emoties spelen een centrale rol in alle grote wereldreligies die gestoeld zijn op dankbaarheid, compassie, eerbied, liefde en zelfs passie. De romantiek rebelleerde tegen de 'rationaliteit' van de verlichting en benadrukte de natuurlijke, vrije aard van de mens, het vermogen creatief, opgewonden en innovatief te zijn en intens lief te hebben, en zelfs de waarde van lijden. Binnen de oosterse religieuze traditie onderscheidt het boeddhisme emoties die het leven bevestigen en emoties die destructief zijn. Deze godsdienst stimuleert het individu om al zijn emoties ten volle te ervaren, maar niet te hechten aan de duurzaamheid van welke emotionele toestand ook.

## Wat is emotieregulatie?

Mensen die worden geconfronteerd met stressvolle ervaringen, krijgen te maken met een toenemende intensiteit van hun emoties. Dit kan op zijn beurt aanleiding zijn voor nog meer stress en verdere escalatie van emoties. Iemand die meemaakt dat een liefdesrelatie wordt beëindigd, ervaart bijvoorbeeld verdriet, woede, angst, wanhoop of zelfs een gevoel van opluchting. Als deze emoties intenser worden, kan hij overmatig veel drugs of alcohol gaan gebruiken, eetbuien krijgen, aan slapeloosheid gaan lijden, seksueel losslaan of zichzelf gaan bekritisieren. Wanneer iemand eenmaal angst, verdriet of woede voelt, kunnen problematische copingstijlen bepalend zijn voor de vraag of zijn stressvolle ervaring aanleiding geeft tot nog meer problemen op dat gebied. Het feit dat hij emotioneel ontregeld is, leidt er misschien toe dat hij gaat klagen, zich verongelijkt voelt, anderen gaat aanvallen of zich juist gaat terugtrekken. Hij kan gaan piekeren over zijn emoties in een poging te achterhalen wat er werkelijk aan de hand is, waardoor hij nog dieper wegzinkt in depressiviteit, afzondering en inactiviteit. Problematische copingstijlen kunnen iemands arousal tijdelijk verminderen (door drinken kan angst bijvoorbeeld op de korte termijn afnemen), maar kunnen het omgaan met emoties later juist bemoeilijken. Deze tijdelijke oplossingen (mateloosheid, vermijding, piekeren en drugsgebruik) kunnen op de korte termijn werken, maar uiteindelijk kunnen ze zelf het probleem worden.

Emotionele ontregeling definiëren we als moeite of onvermogen met het ervaren of het verwerken van emoties. Deze ontregeling kan zich manifesteren als overmatige intensivering, maar ook als overmatige deactivatie van emoties. Overmatige intensivering is elke verhoging van de intensiteit van een emotie die iemand als ongewenst, storend, overweldigend of problematisch ervaart. Dit is het geval bij heftige emoties die leiden tot paniek, ontzetting, trauma, angst of het gevoel dat men overweldigd wordt en moeite heeft met het toelaten van een emotie. Van overmatige deactivatie van emoties is onder andere sprake bij dissociatieve ervaringen, zoals depersonalisatie en derealisatie, splitting en emotionele gevoelloosheid in de context van ervaringen die normaal gesproken heftige emoties oproepen. Een vrouw die wordt geconfronteerd met een levensbedreigende situatie reageert bijvoorbeeld emotioneel gevoelloos en geeft achteraf aan



dat ze het gevoel had dat ze in een andere dimensie van ruimte en tijd was, en dat het leek alsof ze naar een film keek. Deze deactivatie van emoties, die zich uit in derealisatie, wordt gezien als een atypische reactie op een traumatische gebeurtenis. Overmatige deactivatie van emoties staat emotionele verwerking in de weg en is onderdeel van een vermijdende copingstijl. Maar in sommige situaties kan het deactiveren of tijdelijk onderdrukken van een emotie ondersteunend zijn bij het copingproces. Voor iemand die als eerste op een rampzalige gebeurtenis reageert, kan het bijvoorbeeld effectiever zijn om zijn angst in eerste instantie te onderdrukken, zodat hij er op dat moment mee kan omgaan.

Onder emotieregulatie verstaan we elke copingstrategie (problematisch of adaptief) die iemand gebruikt als hij wordt geconfronteerd met een emotie die heftiger is dan hij zou willen. In feite werkt emotieregulatie als een homeostatische thermostaat; het kan emoties modereren en ze binnen ‘beheerbare properties’ houden zodat mensen ze kunnen hanteren. Maar die moderatie – naar boven of naar beneden – kan dingen ook zo extreem compenseren dat er een situatie ontstaat die ‘te heet’ of ‘te koud’ is. Emotieregulatie is net als elke andere copingstijl afhankelijk van de context en de situatie. Zij is alleen problematisch of adaptief in relatie tot de persoon en de situatie.

Adaptatie definiëren wij als het gebruik van copingstrategieën die op de korte of de lange termijn bijdragen aan het halen van doelen en resultaten die voor het individu belangrijk zijn. Folkman en Lazarus (1988) onderscheiden acht strategieën voor het omgaan met emoties: confrontatie (zoals anderen vertellen wat je voelt), afstand nemen, zelfcontrolerend, het zoeken van sociale steun, het accepteren van verantwoordelijkheid, vluchten-vermijden, planmatige probleemoplossing en positieve herinterpretatie. Omgaan met ervaringen is onderdeel van emotieregulatie. Als iemand beter met zijn emoties kan omgaan – door problemen op te lossen, door anderen te vertellen wat hij voelt, door lonend gedrag te vertonen of door de situatie te herinterpreteren – zullen die emoties minder snel escaleren. Voorbeelden van niet-adaptieve strategieën bij het omgaan met emoties zijn drankmisbruik en automutilatie. Deze strategieën kunnen de emotionele intensiteit tijdelijk verminderen en zelfs voor een tijdelijk gevoel van welbevinden zorgen, maar ze sluiten niet aan bij de doelen en resultaten die het individu nastreeft. We gaan er hier van uit dat maar heel weinig mensen alcoholmisbruik en automutilatie kenmerken van een waardevol leven vinden. Voorbeelden van adaptieve strategieën zijn ontspanningsoefeningen, tijdelijke afleiding, lichaamsbeweging, emoties als uitingen van hogere waarden zien, een emotie door een plezieriger of waardevollere emotie laten overheersen, aandachtig bewustzijn, acceptatie, plezierige activiteiten ondernemen, intieme communicatie met anderen en andere strategieën die behulpzaam zijn bij het verwerken, hanteren, reduceren, tolereren of leren van heftige emoties. In al deze gevallen wordt niet van de nagestreefde doelen en resultaten afgestapt, maar worden ze in sommige gevallen juist extra bevestigd.

## **De rol van emotieregulatie bij verschillende stoornissen**

---

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor emoties bij verschillende stoornissen. Bij de behandeling van specifieke fobieën en alle angststoornissen wordt emotionele verwerking bevorderd door het ‘angstschema’ te activeren tijdens exposure (Barlow, Allen & Choate, 2004; Foa & Kozak, 1986). Door de angst te activeren, treden er nieuwe leermomenten en nieuwe associaties op. Het gebruik van kalmerende middelen kan exposure belemmeren en nieuwe associaties in de weg staan. Als we exposure beschouwen als een vorm van gewenning aan een stimulus,

zoals gewenning aan de angstige gewaarwordingen die optreden bij de eerste exposure, dan is de activering van angst een belangrijke ervaringsfactor in het nieuwe leren dat voortvloeit uit exposure. Dit nieuwe leren omvat het besef dat de gevreesde stimulus een stijgen en dalen van de emotionele intensiteit 'voorspelt' en dat emotionele intensiteit op zichzelf niet gevreesd hoeft te worden. Heftige gevoelens kunnen draaglijk worden doordat hun intensiteit uiteindelijk afneemt.

Emotieregulatie wordt ook gebruikt bij de behandeling van de gegeneraliseerde angststoornis (GAS). GAS wordt tegenwoordig voornamelijk gezien als een stoornis die wordt gekenmerkt door overmatig tobben en verhoogde fysiologische arousal (American Psychiatric Association, 2000). Hoewel overmatig tobben vele componenten kent (zoals het niet verdragen van onzekerheid, zwakke probleemgerichte strategieën en metacognitieve factoren), blijkt emotionele vermijding een cruciale component bij de activering en instandhouding ervan (Borkovec, Alcaine & Behar, 2004). Ook piekeren (herhaalde negatieve gedachten over het verleden of het heden) blijkt een cognitieve stijl die het risico op depressiviteit verhoogt (Nolen-Hoeksema, 2000) en die wordt gezien als een strategie voor het vermijden van emoties of ervaringen (Cribb, Moulds & Carter, 2006). Volgens Hayes en zijn collega's ligt het vermijden van ervaringen ten grondslag aan verschillende vormen van psychopathologie (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). Mensen die emoties of ervaringen vermijden, lopen een groter risico op psychologische problemen, maar mensen die hun emoties in bepaalde situaties onderdrukken, blijken hun emoties soms effectiever te kunnen hanteren. Emotionele onderdrukking, een vorm van emotionele vermijding, is een risicofactor voor versterkte emotionele problemen. Mensen die de opdracht kregen om een emotie te onderdrukken, beleefden meer negatieve emoties. Het uiten van emoties leidt juist tot vermindering van psychologische stress; mensen die hun emoties gedurende een bepaalde periode opschrijven, hebben het idee dat gebeurtenissen logischer lijken en dat zij hun ervaringen en emoties beter kunnen verwerken (Dalgleish, Yiend, Schweizer & Dunn, 2009; Pennebaker, 1997; Pennebaker & Francis, 1996). Het eenvoudigweg activeren van, uiten van en nadenken over emoties kan zelfs een positief effect hebben op depressiviteit. Depressieve mensen die in eerste instantie relatief hoog scoorden op emotionele onderdrukking, hadden baat bij een zes weken durende behandeling met expressief schrijven. Dit leidde tot een vermindering van hun depressieve symptomen (Gortner, Rude & Pennebaker, 2006). Maar uit een onderzoek bleek de impact van het kijken naar een video-opname van een traumatische gebeurtenis effectiever te worden gereduceerd door onderdrukking dan door acceptatie van emoties (Dunn, Billotti, Murphy & Dalgleish, 2009). Bovendien bleek emotionele onderdrukking in een ander onderzoek niet gerelateerd aan eetbuien (Chapman, Rosenthal & Leung, 2009). Verder werd er een relatie gevonden tussen onderdrukking van emoties en een 'betere dag' bij mensen die veel kenmerken vertoonden van een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS; Chapman et al., 2009). Als het om de verwerking van emoties gaat, bestaan er dus duidelijk geen absolute waarheden. Soms helpt onderdrukking, andere keren vormt het juist een obstakel.

Hoewel eetstoornissen het resultaat kunnen zijn van een aantal factoren (zoals zelfbeeld, perfectionisme, interpersoonlijke problemen en affectieve stoornissen) bestaan er duidelijke bewijzen dat ook emotieregulatie een belangrijke rol speelt. Complexe gevallen (die gekenmerkt worden door een combinatie van de hierboven genoemde risicofactoren) hebben baat bij een 'transdiagnostische' behandelstrategie (Fairburn et al., 2009; Fairburn, Cooper & Shafran, 2003). Hierbij worden onder andere emotieregulatietechnieken ingezet voor cliënten met problematische copingstijlen (eetbuien, braken/laxeren, drinken, snijden) die niet weten hoe ze anders met hun emoties moeten omgaan (Fairburn et al., 2003, 2009; Zweig & Leahy, in druk). Verder speelt

Leren omgaan met emoties is een essentieel onderdeel van verschillende therapievormen. Of je als behandelaar nu vanuit cognitieve gedragstherapie, schematherapie, ACT of dialectische gedragstherapie werkt, vrijwel altijd is het van belang om de emotieregulatie van cliënten te verbeteren. Om die reden zijn er inmiddels talloze interventies ontwikkeld. Maar welke kies je voor welke cliënt, in welke situatie?

*Emotieregulatie* is een uiterst praktisch en toegankelijk handboek dat antwoord geeft op deze vraag. Op een overzichtelijke manier presenteren Robert Leahy, Dennis Tirsch en Lisa Napolitano de meest effectieve interventies uit diverse therapeutische disciplines.

In negen heldere hoofdstukken staat steeds een specifieke strategie centraal, zoals acceptatie, mindfulness, cognitieve herstructurering en stressreductie. Bij elke strategie worden de bijbehorende interventies zorgvuldig beschreven en toegelicht, inclusief voorbeeldvragen, uitgewerkte dialogen en huiswerkopdrachten. Ook wordt steeds aangegeven welke knelpunten een therapeut kan tegenkomen en wat de relatie is met andere, soortgelijke interventies. Achterin het boek staan tot slot meer dan 60 handige en kopieerbare formulieren met invuloefeningen of instructies.

*Dit boek levert een unieke en zeer belangrijke bijdrage aan de literatuur over emoties. Vooral omdat problemen met emotieregulatie een cruciale rol spelen bij veel verschillende psychische stoornissen. Ik raad dit boek daarom ten zeerste aan.*

**Marsha Linehan**

*Emotieregulatie* is een must voor iedere professional, ongeacht zijn of haar theoretische oriëntatie. Het boek biedt alles om direct aan de slag te gaan en cliënten te leren omgaan met overweldigende emoties.

Robert Leahy, Dennis Tirsch en Lisa Napolitano zijn alle drie internationaal gerespecteerde deskundigen op het gebied van cognitieve therapie. Robert Leahy en Dennis Tirsch zijn werkzaam bij het American Institute for Cognitive Therapy in New York. Lisa Napolitano is verbonden aan de afdeling psychiatrie van de New York University School of Medicine.

