

Hilary Jacobs Hendel

Vertaald door Ghislaine de Thouars

de helende kracht van emoties

**Emotionele blokkades doorbreken,
kernemoties toelaten
en verbinding maken met je authentieke Zelf**



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Ghislaine de Thouars

Redactie
Rowan Duin

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Oorspronkelijke titel: *It's Not Always Depression: Working the Change Triangle to Listen to the Body, Discover Core Emotions, and Connect to Your Authentic Self*
Copyright © 2018 Change Triangle LLC
Voorwoord copyright © 2018 Diana Fosha
Illustraties copyright © 2018 David Lindroth Inc.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2026 Uitgeverij Mens!, Eeserveen

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Het gebruik van dit werk voor het trainen van AI-technologieën of -systemen is uitdrukkelijk verboden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

ISBN 978 94 6316 093 3
NUR 770

Inhoud

Noot van de vertaler 9

Voorwoord door Diana Fosha, PhD 11

1 Kennismaking met de Driehoek van Verandering 23

Wat dit boek voor je kan betekenen 25

Mijn eigen verhaal 32

Basisprincipes van de Driehoek van Verandering 39

Hoezeer voel je je op je gemak bij emoties? 55

2 Kernemoties bevrijden 59

Fran's paniek, angstigheid en verdriet 61

Je kunt op elke leeftijd veranderen: neurowetenschap en
neuroplasticiteit 81

Experiment: vertragen 90

3 Trauma herkennen 99

Sara's depressie en omgang met conflicten 101

We zijn allemaal een beetje getraumatiseerd: trauma met kleine t en
hoofdletter T 122

We zijn gemaakt voor verbinding: de wetenschap van gehechtheid 131

Experiment: compassie hebben met jezelf 142

Experiment: je eigen ouder zijn 144

4 Kernemoties 147

Bonnies boosheid 149

Alles wat je moet weten over je kernemoties 173

Experiment: innerlijke ervaringen opmerken 184

Experiment: je kernemoties opsporen 190

5 Remmende emoties 193

Spencers sociale angst 195

Werken met angstigheid, schaamte en schuldgevoel 206

Werken met schaamte 213

Experiment: angstigheid tot bedaren brengen 241

Experiment: boodschappen die schaamte oproepen 244

Experiment: het 'eigenlijk moeten' waar je dagelijks
mee te maken hebt 247

Experiment: schuldgevoelens 251

De helende emoties vreugde, dankbaarheid en trots 254

Experiment: vreugde, dankbaarheid en trots 259

6 Afweer 263

Mario's verhaal: van trauma naar vredigheid 265

Afweer 279

Experiment: je afweer opmerken 288

7 De ontvankelijke toestand 291

Nogmaals Sara: het authentieke Zelf en de ontvankelijke toestand 293

Het Zelf, de ontvankelijke toestand en de kenmerken van
Zelf-energie 302

Experiment: ga op zoek naar de kenmerken van Zelf-energie 310

Experiment: je plaats bepalen op de Driehoek van Verandering 314

Experiment: werken met de Driehoek van Verandering 316

Tot slot 322

Verantwoording 325

Bronnen 328

Bijlage A: Lijst van sensatiwoorden 329

Bijlage B: Lijst van emotiwoorden 333

Literatuur 336

Eindnoten 343

Over de auteur 352

1

**Kennismaking
met de
Driehoek
van Verandering**

Wat dit boek voor je kan betekenen

In 2004 maakte ik kennis met de Driehoek van Verandering¹ tijdens een academische conferentie in New York City over de wetenschap van emoties en gehechtheid. Ik staarde naar de enorme omgekeerde driehoek die op het scherm in de zaal werd geprojecteerd. Het was een weergave van hoe emoties functioneren en hoe ze, als mensen er niet goed mee omgaan, kunnen leiden tot psychische symptomen zoals depressie. Afweer, angstigheid* en die bijzonder belangrijke fenomenen die *kernemoties* heten, werden zodanig weergegeven dat er bij mij opeens een kwartje viel. De elementen van de psychische ervaring, die willekeurig en chaotisch op mij overkwamen, vielen op hun plek. Ik voelde me begrepen. Ik voelde opluchting. Ik was opgetogen. Ik was hoogopgeleid in natuurwetenschappen en psychologie: Bronx High School of Science in New York City, een diploma biochemie van Wesleyan University in Middletown, Connecticut, een master in tandheelkunde (DDS) aan Columbia University in New York City, een master in maatschappelijk werk en een vervolgopleiding in psychoanalyse. Hoe kon het dan dat ik deze eenvoudige afbeelding nooit was tegengekomen? Op dat moment dacht ik: dit zou bij het algemene onderwijs moeten horen. Iedereen heeft er iets aan om te begrijpen hoe onze emoties werken en hoe je met je emoties moet omgaan om je beter te voelen.

Toen ik video-opnames bekeek van emotiegerichte psychotherapie, zag ik dat er binnen één sessie radicale transformaties plaatsvonden.

* Een toelichting op deze vertaalkeuze is te vinden op pagina 9.

Deze cliënten kregen binnen één uur voor elkaar wat hun meerdere jaren zou hebben gekost als ze met een traditionele psychotherapeut hadden gewerkt. Ik vroeg me af of dit niet te mooi was om waar te zijn. Was dit wel een methode met een wetenschappelijke basis die onderwezen en gereproduceerd kon worden? In de afgelopen tien jaar heeft mijn praktijkvoering bewezen dat het antwoord ‘ja’ is.

Na een grondige bestudering van het psychologische gedachtegoed van de afgelopen honderd jaar, de neurowetenschap en anatomie van de hersenen en na ruim tien jaar werkervaring als psychotherapeut mag ik concluderen dat de Driehoek van Verandering iedereen kan helpen, niet alleen mensen die in psychotherapie gaan. Het is mijn missie om de theorie achter de Driehoek van Verandering te vertalen naar een hulpmiddel dat voor iedereen toegankelijk is en niet alleen voor mensen die een opleiding tot psychotherapeut volgen. Ik heb de klinische literatuur en wetenschap zo gepresenteerd in dit boek dat de Driehoek van Verandering gemakkelijk te doorgronden is en flexibel genoeg wordt om hem wanneer en waar dan ook te gebruiken. Ik zal uitleggen hoe je dit belangrijke hulpmiddel gebruikt om je beter te voelen.

Het leven is hard. We lijden allemaal. De moderne mens gaat meer gebukt onder stress, belasting, leegte, angstigheid, zelfveroordeling en depressieve gevoelens dan ooit. De meeste mensen weten niet hoe ze effectief met emoties kunnen omgaan. In plaats daarvan doen ze hun best om ze uit de weg te gaan. Uitgerekend die copingstrategie leidt tot symptomen van psychisch leed, zoals depressiviteit en angstigheid. Op de lange termijn werkt het gewoon niet om emoties te vermijden. De Driehoek van Verandering is als het ware een routekaart die ons helpt om voorbij ons lijden te komen, zodat we vaker en langer in een kalmere, levenslustigere toestand kunnen blijven. De Driehoek van Verandering is gebaseerd op het recentste wetenschappelijke onderzoek naar emoties en de hersenen. Ondanks de gecompliceerde wetenschappelijke basis voelt hij intuïtief juist aan en is hij een hulpmiddel dat voor iedereen toegankelijk zou moeten zijn.

Emoties zijn dwingende krachten die ons in een oogwenk overmeesteren en ons dingen laten voelen, ons dingen laten doen

en ons laten reageren op manieren die vaak schadelijk zijn. Als reactie gebruiken we andere delen van onze psyche om onze emoties weg te duwen en geloven we dat dat geen invloed op ons heeft. Maar emoties zijn natuurlijke krachten die bewegen in overeenstemming met de wetten van de fysica. Je kunt ze niet negeren zonder dat dat gevolgen heeft, vandaar dat angstigheid en depressie wereldwijd in opmars zijn. De systemen van onze cultuur en onderwijs bieden ons niet de kennis, hulpmiddelen en vaardigheden om emoties te begrijpen en ermee te werken, en onze maatschappij ontbreekt het aan een basisbegrip van hoe emoties van nature functioneren. Wat onze cultuur ons wel bijbrengt, en vrij goed ook, is hoe we emoties moeten negeren en vermijden. De Driehoek van Verandering gaat tegen deze culturele norm in.

Het vermijden van emoties gaat ten koste van allerlei dingen. Emoties vertellen ons wat we willen en nodig hebben en wat slecht voor ons is. Als we onze emoties niet gebruiken, is het alsof we met een boot over een woelige oceaan varen zonder sonar of zelfs maar een kompas. Emoties verbinden ons ook met ons authentieke Zelf en maken het mogelijk dat we ons intiem met anderen verbonden voelen. Als we geen contact met onze emoties hebben, voelen we ons eenzaam, want verbondenheid met zowel onszelf als met anderen verrijkt ons met empathie, de emotionele verbinder. Een diepere verbinding met ons authentieke Zelf ontstaat door het ervaren van de zeven universele, aangeboren, voorgeprogrammeerde kernemoties: verdriet, vreugde, boosheid, vrees*, walging, opwinding en seksuele opwinding.² Deze kernemoties helpen ons om op een effectieve manier ons levenspad te bewandelen, vanaf de dag dat we worden geboren tot aan de dag dat we sterven.

Emoties zijn overlevingsprogramma's die diep in de hersenen ingebed zijn en die we niet bewust kunnen beheersen. Als we worden geconfronteerd met een fysieke dreiging, wordt er vrees getriggerd. Stel je voor dat je achternagezeten wordt door een woeste hond;

* Een toelichting op deze vertaalkeuze is te vinden op pagina 9.

vrees zorgt er dan voor dat je onmiddellijk in beweging komt. Boosheid beschermt ons, doordat ze ons dwingt om te vechten ter zelfverdediging. Verdriet is de kernemotie die we voelen als we een verlies meemaken, zoals haarverlies, het kwijtraken van een dierbaar bezit en de dood van een dierbaar persoon. Als we erin slagen om ons op een verrijkende manier te verbinden met anderen, dan zullen emoties zoals vreugde en opwindning onze betrokkenheid nog groter maken, zodat we als mens groeien en ons ontplooiën. *Emoties zijn de onmiddellijke reacties op de huidige omgeving.* Emoties staan in schril contrast met het intellect. Ons denkende brein biedt ons tijd om te overwegen welke reactie we willen geven. Ons voelende brein geeft gewoon een reactie.

Al hebben we emoties echt nodig om effectief te kunnen leven, toch bezorgen ze ons problemen. Wat een fundamenteel conflict! Vanuit een biologisch perspectief hebben we emoties nodig, maar ze schaden ons ook. De menselijke psyche is dusdanig geëvolueerd dat we een ongelofelijk vermogen hebben om onze emoties te negeren om vooruit te komen in het leven. Sterker nog, dit vermogen helpt ons om dingen voor elkaar te krijgen. We moeten werken, ons gezin te eten geven, onderdak vinden en andere basisbehoeften vervullen. We gebruiken een afweermechanisme om door te kunnen gaan. Maar intussen hebben onderzoekers ontdekt dat het blokkeren van emoties ten koste gaat van onze psychische en lichamelijke gezondheid. Geblokkeerde emoties leiden tot depressie, angstigheid en een hele waaier aan andere psychische symptomen die uit chronische stress voortkomen. Daarnaast veroorzaakt chronische emotionele stress veranderingen in onze lichamelijke gezondheid door de stijging van stresshormonen, ofwel corticosteroiden, die door ons lichaam stromen. Emotionele stress is in verband gebracht met hartziekten, maagpijn, hoofdpijn, slapeloosheid, auto-immuunstoornissen³ en nog veel meer.

Het moderne leven kent allerlei uitdagingen, zoals de druk om succesvol te zijn en erbij te horen, het verlangen om 'bij te blijven', de angst om iets wezenlijks te missen (*fomo, fear of missing out*) en het verlangen naar goede relaties en voldoening in je werk. Bovendien zijn er vaak combinaties van emoties die met elkaar in conflict zijn.

Frank kon zich bijvoorbeeld niet de soort auto veroorloven die hij echt graag wilde hebben. Zoiets eenvoudigs als Franks gefrustreerde verlangen naar een auto kan zorgen voor een mengeling van verdriet, boosheid, vernedering en angstigheid. Het behoeft geen betoog dat al die gevoelens samen lastig te hanteren of te verdragen zijn zonder afweer. Problemen en conflicten in het leven veroorzaken complexe emotionele cocktails.

Afhankelijk van onze genetica, natuurlijke aanleg en jeugd-ervaringen gaat iedereen anders met emoties om. Het type en de hoeveelheid tegenslagen die we in onze jeugd meemaken, hebben een rechtstreekse invloed op hoe we ons vandaag voelen, ook al zijn we ons niet bewust van dat verband. Hoe onze ouders en verzorgers op onze individuele emoties hebben gereageerd, heeft ook een rechtstreekse invloed op hoe we ons voelen met betrekking tot onze emoties en die van anderen in het hier en nu, en hoe we met die emoties omgaan.

Soms maken we ons los van onze emoties, zodat we kunnen omgaan met de problemen waarmee we geconfronteerd worden. Dat heeft verstrekkende gevolgen. We sluiten ons af. We blokkeren. We raken verdoofd. Uiteindelijk gaan we in ons hoofd leven, met alleen onze gedachten en ons intellect als leidraad. We verliezen ons emotionele kompas. Anderzijds kunnen sommige mensen zich niet losmaken van hun emoties en raken in plaats daarvan gemakkelijk overspoeld door emoties. Ook dat heeft verstrekkende gevolgen. Mensen die snel overspoeld raken, zijn een enorme hoeveelheid energie kwijt aan het hanteren van hun gevoelens en dat is uitputtend. Misschien zie je jezelf als iemand die snel boos wordt of om het minste of geringste huilt. Of misschien herken je dat je vaak bang bent, ook al weet je verstandelijk dat er eigenlijk niets te vrezen is. Sommige mensen zijn snel gekwetst of beledigd door anderen en vatten ook het kleinste misverstand zo persoonlijk op dat het gezelschap van mensen zwaar voor hen is. Als onze emoties zo intens zijn en zo snel tevoorschijn komen, reageren we soms op manieren waar we later spijt van krijgen en die ons leven nog zwaarder maken dan het al is.

In het ideale geval lukt het ons om een evenwicht te vinden tussen onze emoties en gedachten. We moeten onze emoties voelen, maar niet

in die mate dat ze ons overspoelen, ons functioneren hinderen en onze productiviteit verminderen. We moeten nadenken, maar niet in die mate dat we onze diepe en rijke emotionele leven negeren en daarmee onze levenslust opofferen.

De Driehoek van Verandering is een routekaart die ons de weg bij onze afweermechanismen vandaan wijst en ons helpt om weer in contact te komen met onze kernemoties. Als we contact krijgen met onze kernemoties, ze helemaal doorvoelen en ze vervolgens weer loslaten, dan ervaren we opluchting. Onze angstigheid en depressieve gevoelens verminderen. Zodra we voeling hebben met onze kernemoties, groeit onze levenslust, vertrouwen en gemoedsrust. Biologisch gezien vindt er een reset van ons zenuwstelsel plaats, die heilzaam uitpakt.

Het doorlopen van de Driehoek van Verandering maakt het brein flexibeler, zodat we meer zeggenschap en macht hebben over hoe we ons voelen, hoe we denken en hoe we ons gedragen. Als we de Driehoek van Verandering leren kennen en doorgronden hoe emoties functioneren, transformeren we.

Ook al ben ik de Driehoek van Verandering zelf tegengekomen tijdens een conferentie voor professionele behandelaars, is het een routekaart die we allemaal gemakkelijk kunnen begrijpen en meteen kunnen leren toepassen. Als je dit boek uit hebt, zul je jezelf, je dierbaren, je vrienden en je collega's op een nieuwe manier begrijpen en ben je in staat om dat begrip in de praktijk te gebruiken. Omdat we allemaal hetzelfde zijn als het gaat om het functioneren van emoties, is de Driehoek van Verandering voor iedereen logisch. Je zult meer kennis hebben voor het verbeteren van je relaties, zowel die met jezelf als die met anderen. Ook zul je je beter voelen en zal je leven gemakkelijker zijn.

Basisprincipes van de Driehoek van Verandering

De Driehoek van Verandering is een routekaart van de psyche. Door die routekaart te volgen, ga je van een ontregelde toestand naar rust en helderheid.

Het maakt niet uit wat je overstuurt, aan welke stress-symptomen je lijdt, welk ongewenst gedrag je vertoont of welke aspecten van je persoonlijkheid je wilt veranderen: de Driehoek van Verandering leidt je langs een logisch, op wetenschap gebaseerd pad richting verlichting en herstel. Je grijpt niet naar copingmiddelen die je geest verdoven, zoals drugs, alcohol of andere afweermechanismen die ten koste gaan van je authenticiteit en levendigheid, maar slaat met de Driehoek van Verandering een positief pad in naar het omgaan met problemen en doorgronden van de oorzaak van je lijden.

De drie punten van de Driehoek van Verandering zijn kernemoties, remmende emoties en afweer. *Kernemoties* zijn onze aangeboren overlevingsemoties, die ons vertellen wat we willen, nodig hebben, prettig vinden en onprettig vinden. *Remmende emoties*, zoals angstigheid, schaamte en schuldgevoelens, blokkeren kernemoties. Ze zorgen ervoor dat we beschaafd blijven, zodat we ons kunnen aanpassen aan de groepen die ons dierbaar zijn en die we nodig hebben. Daarnaast dienen ze nog een ander doel: ze zijn een stoplap of failsafe-mechanisme om te voorkomen dat kernemoties ons overspoelen. *Afweer* is de manier waarop onze psyche ons beschermt tegen emotionele pijn en overspoeling door gevoelens.

De Driehoek van Verandering



Wat zijn kernemoties?

Kernemoties zijn overlevings emoties. Elke emotie heeft een specifieke aangeboren programmering. Het programma leidt tot fysieke veranderingen in ons lichaam en roept een impuls op om in actie te komen, met als doel ons te helpen overleven of floreren in het huidige moment. Kernemoties zijn bedoeld om ons informatie te geven over onze omgeving, zodat we ons zo goed mogelijk kunnen aanpassen aan wat de situatie van ons vraagt. *Ben ik veilig of in gevaar? Wat heb ik nodig en wat wil ik? Wat wil ik niet? Ben ik verdrietig? Ben ik gekwetst? Wat geeft me plezier? Waar walg ik van? Wat windt me op?*

Aangezien kernemoties voorgeprogrammeerd zijn in het middelste deel van onze hersenen, kunnen we ze niet bewust beheersen. Dat is

onmogelijk. Kernemoties en hun impulsen verlopen automatisch en laten ons onmiddellijk in actie komen. We zijn zo ontworpen dat we pas nadenken nadat we door onze kernemoties ‘geïnformeerd’ zijn. Om die reden ontspringen kernemoties in een deel van de hersenen dat sneller reageert dan we kunnen nadenken, en kunnen we ze niet bewust overstemmen. Het is ook de reden waarom denkwerk ons niet helpt om met een *kernemotie om te gaan; we moeten haar fysiek ervaren om haar te kunnen verwerken*. Kernemoties zijn briljant: als we niet in hun weg staan, schrijft hun aangeboren programmering ons voor hoe we effectief en passend kunnen reageren.

De kernemoties zijn:

- vrees
- boosheid
- verdriet
- walging
- vreugde
- opwinding
- seksuele opwinding

Onze kernemoties zijn feitelijk een bundel fysieke sensaties. Terwijl we opgroeien leren we, geholpen door de empathie van onze verzorgers, om de emoties die we voelen te herkennen en te benoemen: ik ben verdrietig, bang, blij, enzovoort. Maar wat we ervaren als we verdrietig zijn, is een zwaar, log gevoel in de borst of een specifieke sensatie in onze ogen, zoals druk of opwellende tranen.

Kernemoties omvatten ook fysieke impulsen, die onmiddellijk een oproep doet tot adequaat handelen. Heb je ooit een pak melk uit de koelkast gehaald en zonder te kijken naar de houdbaarheidsdatum een beker volgeschonken? Eén slokje zure melk wekt een onmiddellijke reactie op: je spuugt het uit. Onze smaakpapillen pikken de dreiging van vergiftiging op en sturen een signaal naar ons emotionele brein (het limbische systeem) om walging te triggeren. Walging is een van de kernemoties en veroorzaakt misselijkheid, een fysieke reactie in het lichaam.

Walging wekt een handelingsimpuls op die veel spieren beïnvloedt: de tong trekt zich naar binnen en de spieren rondom de mond verkrampen. Ook kan het de spieren van het spijsverteringskanaal beïnvloeden, zodat we overgeven. Walging is ontwikkeld om de effecten van vergif te beperken toen mensen voedsel aan het zoeken waren. Het wordt ook opgewekt als menselijke interacties weerzinwekkend of toxisch zijn. Een gevolg van mishandeling is dat de mishandelaar walging oproept. Dit is de intelligente manier van ons lichaam om ons te laten weten wat goed of slecht voor ons is. Elke kernemotie heeft een specifieke actie en die actie is bedoeld om op dat moment te overleven of te floreren.

Wat zijn remmende emoties?

Remmende emoties zijn een speciale reeks emoties, bedoeld om kernemoties te blokkeren. Soms blokkeren we kernemoties om met andere mensen overweg te kunnen en soms blokkeren we kernemoties omdat die ons overspoelen.

Je remmende emoties zijn:

- angstigheid
- schuldgevoel
- schaamte

Remmende emoties houden ons verbonden, eerst met onze ouders en primaire verzorgers en later met groepsgenoten, klasgenoten, een partner/echtgenoot, gemeenschappen, religies, collega's, vrienden en de wereld in het algemeen. Mensen hebben een aangeboren aanleg voor verbinding: voor onze overleving is het noodzakelijk dat we elkaar belangrijk vinden. Daarom is het van cruciaal belang voor de fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen dat ze de verbondenheid met ouders en andere verzorgers in stand houden. Als mijn moeder elke keer als ik overstuur raak de kamer uitgaat, dan zal ik uiteindelijk leren om niet te laten blijken dat ik overstuur ben,