

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

## Boeken

### *De draaikolk die inzicht verschaft*

Bespreking van

Daniël Helderman (2021). *Exploring the emotional life of the mind – A psychodynamic theory of emotions*. Abingdon/New York: Routledge. ISBN 9780367191665, 160 pp., € 33,45

CLAUDIA SCHNITZLER

Ieder van ons zal een theorie over emoties en bewustzijn in zijn hoofd hebben, maar waarschijnlijk worstelen we allemaal wel met het samenbrengen van verschillende inzichten uit de diverse psychoanalytische stromingen. Het boek van Frijda (1986) was lange tijd voor mij een bruikbare basis om te denken over emoties. Ik integreerde dit met Freud en met de ideeën uit de objectrelationele hoek, aangevuld met theorie over de meest primitieve emoties (bijvoorbeeld Ogden 1989) en neuropsychologische kennis. Uiteraard is dit schetsmatig en onvolledig, maar in grote lijnen klopt het wel en ik kon er aardig mee uit de voeten. Zo gezien echter, was het ook een niet al te fraai afgehechte lappendeken. Zeer verheugd was ik dan ook met het boek van Daniël Helderman, waarin hij zijn nieuwe, stevig gefundeerde theorie uiteenzet die al deze gebieden omvat. Ik hoef niet langer te knippen en te plakken; er ligt een uitmuntende synthese klaar in *Exploring the emotional life of the mind*.

Helderman start met vier basisemoties: boosheid, angst, verdriet en blijdschap. Hij wijkt

hierin af van bijvoorbeeld Panksepp (2011), die zeven basisemoties veronderstelde, maar volgens Helderman zijn emoties bovenal interpersoonlijk, waardoor deze vier overblijven. Afhankelijk van de relatie met het object ontstaat er behoefte aan nabijheid of afstand, aan toenaderen of vermijden. De emotionele energie (arousal) waarmee dit gepaard gaat is bepalend voor de intensiteit van de emotie. Zo kan boosheid overgaan in woede, angst in paniek, verdriet in wanhoop, en blijheid in euforie. En deze maat voor emotionele intensiteit koppelt hij aan een 'sense of control', waarmee hij doelt op een geïnternaliseerd vertrouwen in de dynamiek van coregulatie.<sup>1</sup> De driedimensionale weergave van dit model, de 'Maelstrom of Emotions', het draaikolkmodel, maakt inzichtelijk hoe iemand vast kan zitten in de onderkant van de draaikolk, wanneer er een tekort is aan controle en emoties overweldigend zijn, en hoe prettig het zwemmen is in de rustigere, hogere stromingen, als je in staat bent met een voller bewustzijn te voelen wat er aan de hand is. Het blijft gaan om emoties, dus deining en heen en weer getrokken worden zijn onvermijdelijk. Tegelijkertijd wordt met dit model helder welke rol de ander, de therapeut kan hebben bij de verschillende emoties in dit dynamische geheel.

In het tweede deel van het boek laat Helderman zien, met aansprekende klinische voorbeelden, onder andere uit zijn jarenlange ervaring in het werken met getraumatiseerde ex-militairen, hoe het model in de praktijk werkt. Er is een hoofdstuk over nachtmerries, over obsessieve-compulsieve stoornissen en over depressie. In een apart

hoofdstuk over schaamte maakt hij aannemelijk dat het ontstaan van schaamte een normaal gevolg is van de preverbale ontwikkeling, waarin verschillende ontwikkelingslijnen niet gelijk oplopen. Kort gezegd is bij het ontstaan van schaamte ‹self› nog niet toegepast om intense emoties te reguleren. Tussen 18 en 24 maanden ontstaat het ‹self›, maar dat is een primitief ‹self› dat de wereld en zichzelf indeelt in ‹all good, all bad›, terwijl de capaciteit om te mentaliseren pas ontstaat rond de leeftijd van 3 à 4 jaar. Zo komt het dat in de tussenliggende periode, wanneer het ‹self› nog geen ambivalentie kan ervaren, bijvoorbeeld een niet-responsieve ouder een schaamtevolle situatie vormt, de blauwdruk voor het gevoel van ‹niet om aan te zien zijn›.

In het derde deel integreert Helderman zijn emotietheorie met psychodynamische ideeën over bewustzijn en persoonlijkheid en koppelt hij zijn model aan de driedeling van neurotisch, borderline- en psychotisch functioneren. Hij argumenteert dat er bij cluster C-problematiek, gekenmerkt door verdringing, een breuk ontstaat tussen de ervaring en wat erover gezegd wordt, wat het ‹self› aantast. Bij cluster B-problematiek zorgt met name projectie voor een breuk in de grens tussen het ‹self› en de ander, waarbij deze gebrekkige afscheiding resulteert in vervloeiing van ‹self› en de ander. Terwijl cluster A-problematiek bestaat uit het onvoldoende coherent samen kunnen brengen van lichamelijke sensaties en zintuiglijke gewaarwordingen in een betekenisvolle emotionele ervaring. Als dit fundamentele proces tekortschiet, is er fragmentatie van zowel het ‹self› als van de waarneming van de werkelijkheid. Helderman heeft deze drie niveaus van afweer in een schema gezet met de drie assen van zijn emotiemodel, waarmee hij negen

clusters beschrijft met daarbij horende typische interacties in de spreekkamer. Dit schema is bruikbaar bij indicatiestelling, alsook voor het van moment tot moment kiezen voor een therapeutische interventie. Het doet denken aan het schema van Abraham (1997), maar dan met een interpersoonlijke dimensie erbij, en compacter. Ten slotte werkt Helderman zijn ideeën nog verder uit door met een theorie te komen over het ontstaan van

- 1 ‹emotion›, een ‹affectief bewustzijn›;
- 2 het ‹self›, een ‹zelfbewustzijn›;
- 3 de ‹mind›, een ‹cognitief bewustzijn›.

Het omzetten van bèta-elementen in alfa-elementen, het zintuiglijke lichamelijke voelen (gerelateerd aan zowel het object als het id), leidt tot het ontstaan van ‹emotion›. Emotionele afstemming leidt tot de vorming van het ‹self› (gerelateerd aan het ego). En neocorticale processen, reflectie, mentaliseren (gerelateerd aan het superego) leiden tot de ‹mind›. Uiteraard beïnvloeden de drie soorten bewustzijn elkaar over en weer voortdurend.

In het allerlaatste hoofdstuk adresseert Helderman het klimaatprobleem. We zien hoe ook hierbij het Maelstrom-model behulpzaam is; het maakt begrijpelijk waarom er zowel persoonlijk als politiek traag wordt gereageerd op deze crisis.

Dit boek, deze uitgebreide theorie, heeft mijn denken verder gebracht, en vragen over hoe verschillende theorieën geïntegreerd kunnen worden hebben een antwoord gekregen. Helderman is bovendien zelf open en eerlijk aanwezig in zijn boek; hij neemt je mee in zijn binnenwereld en maakt daarbij voelbaar dat de rol van de ander hem menens is. Ik beveel dit werk dan ook eenie-

der van harte aan. Overigens sta ik hier niet alleen in, want Mark Solms, winnaar van de Freud-penning vorig jaar, die zich zoals we weten ook intensief bezighoudt met de vraag naar ons bewustzijn (2021), schrijft: ›We work above all with feelings, so it is remarkable how undeveloped Freud's theory of emotions was. This books integrates everything we have learnt in the intervening century, in a theory that clinicians will find immediately useful and practical.‹ Welnu, ik hoop dat velen dit boek zullen gaan lezen, want deze draaikolk vraagt om doorvoelen, overdenken en samen ermee spelen.

#### Literatuur

- ABRAHAM, R.E. (1997). *Het ontwikkelingsprofiel — Een psychodynamische diagnose van de persoonlijkheid*. Assen: Van Gorcum.
- FRIJDA, N.H. (1986). *De emoties — Een overzicht van onderzoek en theorie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- OGDEN, T. (1989). *The primitive edge of experience*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- PANKSEPP, J. & BIVEN, L. (2011). *The archaeology of mind — Neuroevolutionary origins of human emotions*. New York: Norton.
- SOLMS, M. (2021). *De verborgen bron — Op reis naar de oorsprong van het bewustzijn*. Amsterdam: Athenaeum.

#### Noot

- 1 Hoewel Daniël Helderma een Nederlandse collega is, is zijn boek in het Engels geschreven en hebben de termen in het Engels een andere kleur dan in het Nederlands. Ik ben zo vrij geweest ›rage‹ met ›woede‹ te vertalen en ›terror‹ met ›paniek‹. De termen ›sense of control‹, ›self‹ en ›mind‹ laat ik onvertaald.

## Wat dringend en wat fundamenteel is

### Bespreking van

Joachim Küchenhoff (2022). *Vom Dringlichen und vom Grundsätzlichen — Psychoanalytische Gedanken zu existenziellen, gesellschaftlichen und erkenntnistheoretischen Fragen*. Gießen: Psychosozial-Verlag. ISBN 9783837931549, 363 pp., € 39,90

JOS VAN EIJK

Een afbeelding van een werk van Paul Klee, *Ruhendes*, uit 1930, siert de omslag van het boek *Vom Dringlichen und vom Grundsätzlichen*. In de nasleep van de crisis van de corona-epidemie licht de auteur een aantal thema's uit de psychoanalyse door. Nu vele tot dan toe bestaande zekerheden aan het wankelen geraakt zijn en bevroegd worden, wil Küchenhoff een brug slaan tussen wat in onze tijdsbeleving als dringend, veranderlijk en kortstondig ervaren wordt (denk bijvoorbeeld aan analytische sessies in het kader van Zoom) en datgene wat fundamenteel en bestendig is. Hij gaat daarbij transdisciplinair te werk en put rijkelijk uit filosofie, religiewetenschappen, literatuur en beeldende kunst. Küchenhoff is een Zwitserse psychoanalyticus en psychiater, emeritus hoogleraar in Basel en gastdocent aan de Internationale Psychoanalytische Universiteit in Berlijn. Hij is als organisator en spreker betrokken bij de tweejaarlijkse psychoanalytische literatuurconferenties in Freiburg. Het boek is een bewerkte bundeling van grotendeels niet eerder gepubliceerde voordrachten die de auteur hield bij psychotherapeutische en psychoanalytische verenigin-