

De tocht van Prometheus:

Reflectie over emotieregulatie bij mensen aan de rand van het spectrum

Emotieregulatie is van groot belang bij het omgaan met anderen. Het is een van de belangrijkste factoren die invloed hebben op de geestelijke gezondheidszorg, zowel bij mensen met autisme als bij gewone of neurotypische mensen (NT).

Emotieregulatie wordt gedefinieerd als ‘de processen die beïnvloeden welke emoties we hebben, wanneer we ze hebben, en hoe we deze ervaren of uiten’. Emoties maken deel uit van een groter zelfregulatiesysteem waarmee we flexibel kunnen inspelen op gebeurtenissen in ons leven en deze in overeenstemming kunnen brengen met persoonlijke doelen en waarden, zelfs in veranderende contexten (Gross, 2013)¹.

Er bestaan verschillende therapievormen, zoals cognitieve gedragstherapie, voor personen die hier problemen mee hebben. Naast meer traditionele vormen van therapie is mindfulnessmeditatie een manier om het emotionele bewustzijn en de helderheid te vergroten.

Zoals verwacht hebben mensen met autismekennmerken meer moeite om hun emoties te identificeren en te beschrijven. Dit verschijnsel staat bekend als alexithymie. Het herkennen van emoties is een voorwaarde om deze emoties te kunnen reguleren.

Uit mijn eigen ervaring blijkt dat de aanname dat mensen met autismekennmerken problemen hebben met emotieregulatie wordt gebruikt om hen uit allerlei functies te weren. In een wetenschappelijk artikel ², dat gericht is op mensen met autismekennmerken, splitsen de onderzoekers emotieregulatie op in twee componenten namelijk ‘herwaarderen’ en ‘onderdrukken’ van emoties. Herwaarderen houdt in dat men probeert de situatie anders te interpreteren om zo de emotionele impact te veranderen. Onderdrukken houdt in dat men gedrag gebaseerd op emoties probeert te onderdrukken. Wat betreft ‘onderdrukken’ van bepaalde emoties geeft het onderzoek aan dat er geen verschil is met de NT-groep.

Het is vooral bij het ‘herwaarderen’ van emoties dat personen met autismekennmerken lager scoren dan gewone of neurotypische personen (NT). Hierdoor ervaren mensen met autismekennmerken meer moeite met stressvolle situaties en negatieve gebeurtenissen.

Als mogelijke interventie suggereren ze in dit onderzoek om strategieën aan te leren om emoties anders te interpreteren. Dit kan bijvoorbeeld door te oefenen met positieve en neutrale interventies. Het aanleren van strategieën of scripts zorgt ervoor dat je nadenkt over de emotie en de tijd neemt om je reactie aan te passen.

Een ander belangrijk element is zelfcompassie. Zelfcompassie houdt in dat je op een vriendelijke, mindful en algemeen menselijke manier met jezelf omgaat. Recent onderzoek³ wijst erop dat zelfcompassie bijdraagt aan een algemeen gevoel van welzijn en ook helpt tegen depressie. Wat belangrijk is in deze context, is dat zelfcompassie de emotieregulatie ondersteunt en daardoor ook bijdraagt aan de geestelijke gezondheid van volwassenen met autisme.

¹ Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.

² Samson, A. C., Huber, O., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation in Asperger's syndrome and high-functioning autism. *Emotion, 12*(4), 659.

³ Cai, R. Y., Love, A., Robinson, A., & Gibbs, V. (2023). The inter-relationship of emotion regulation, self-compassion, and mental health in autistic adults. *Autism in Adulthood, 5*(3), 335-342.