

STILSTAAN IN DE STORM

MINDFULNESS BIJ HEFTIGE EMOTIES

Monique Veerkamp

**LANNOO
CAMPUS**

Inhoudsopgave

Ervaringen van deelnemers	7
Voorwoord	9
Wies van den Bosch	
Frits Koster	10
Inleiding	13
Hoofdstuk 1 – De automatische piloot	17
Hoofdstuk 2 – Waarnemen zonder oordeel	25
Hoofdstuk 3 – Het lichaam – hier en nu	37
Hoofdstuk 4 – Van buiten naar binnen	45
Hoofdstuk 5 – Compassie voor jezelf en anderen	55
Hoofdstuk 6 – Positieve emoties waarnemen en benoemen	65
Hoofdstuk 7 – Negatieve emoties waarnemen en benoemen	71
Hoofdstuk 8 – Erbij blijven	81
Hoofdstuk 9 – Bewuste keuzes maken	91
Hoofdstuk 10 – Gedachten zijn geen feiten	101
Hoofdstuk 11 – Omgaan met destructieve gedachten	109
Hoofdstuk 12 – Met aandacht in contact	115
Hoofdstuk 13 – Goed voor jezelf zorgen	123
Tot slot	131
Meer lezen?	133
Literatuur	135
Noten	137

Inleiding

Dit boek is geschreven vanuit emotie.

Gedurende al die jaren dat ik werk met mensen die lijden aan heftige emoties, ben ik veelvuldig mijn eigen emoties tegengekomen. Niet alleen in mijn werk, maar ook daarbuiten heeft het leven me tot nu toe prettige en onprettige, mooie en pijnlijke ervaringen gebracht. Daarin verschil ik niet van ieder ander mens.

Mindfulness leerde me om me op een andere manier te verhouden tot alles wat op mijn pad komt. Met vallen en opstaan. Terwijl ik in staat ben mezelf te kalmeren en in het algemeen redelijk snel te herstellen van emoties als boosheid, angst en verdriet, ontmoet ik in mijn werk als psychotherapeut dagelijks mensen die daarvoor veel minder goed toegerust zijn. Misschien herken je jezelf in hen.

Ieder mens heeft emoties en dat is maar goed ook. Emoties maken het leven levendig en daardoor de moeite waard. Maar als het ervaren van emoties je veel pijn oplevert, is het begrijpelijk dat je op zoek gaat naar een snelle oplossing om aan die pijn te ontsnappen, bijvoorbeeld in de vorm van (zelf)beschadigend gedrag. Op de korte termijn is dit gedrag effectief; op de langere termijn ondermijnt het je lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Gelukkig is het vermogen tot emotieregulatie te verbeteren. Een voorwaarde om te leren veranderen wat je kunt veranderen en te leren verdragen wat je níét kunt veranderen, is dat je jezelf stilzet.

Door de aandacht te richten op wat je hier en nu waarneemt terwijl je een milde en oordeelvrije houding aanneemt, kun je voorkomen dat je uit gewoonte overgaat tot vertrouwde, vaak destructieve, oplossingen voor de pijn van heftige emoties. Door de aandacht te trainen kun je pijnlijke ervaringen leren verdragen en kun je gaan zien dat ze voorbijgaan. Het is als stilstaan in de storm; uiteindelijk gaat ook die weer voorbij. Bovendien opent aandacht de weg om meer te kunnen genieten van positieve ervaringen. Aandacht is de sleutel en aandacht oefen je in de mindfulnessstraining.

Zo'n dertig jaar geleden werd het trainen van aandacht vanuit eeuwenoude oosterse kennis in een westers jasje gestoken. Het werd mindfulness genoemd en het bleek een effectieve manier om stress te verminderen bij zieke én ge-

zonde mensen. Vrijwel tegelijkertijd werd de dialectische gedragstherapie (DGT) ontwikkeld, een behandelmethode voor de borderlinestoornis. Hierin neemt het leren van de vaardigheid om oplettend te zijn, mindfulness, een belangrijke plaats in. Sinds de toepassing van mindfulness in de cognitieve therapie voor mensen met terugkerende depressies wordt het trainen van de aandacht veelvuldig ingezet in de behandeling van psychische stoornissen en lichamelijke ziektes.

Hoewel we eigenlijk nog steeds niet kunnen aantonen hoe mindfulness precies werkt, wordt het soms als ‘middel tegen alle kwalen’ ingezet. Zo komt het voor dat het protocol van de mindfulnessstraining voor mensen met een depressie zonder of met slechts kleine aanpassingen aangeboden wordt aan mensen die lijden aan de heftigheid van hun emoties en de gevolgen daarvan in hun dagelijks leven. Niet zelden zijn dit mensen die in hun leven traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt. Mensen die, eenvoudigweg om te overleven, hebben afgeleerd stil te staan. Door hen te laten deelnemen aan een mindfulnessstraining die niet is aangepast aan hun specifieke problemen, is de kans groot dat ze ontmoedigd afhaken.

Dit boek is geschreven vanuit compassie voor hen.

Wat vaak door deelnemers wordt gezien als hun eigen falen, is in werkelijkheid het falen van een training, die de vertaalslag mist. De uitnodiging om jezelf stil te zetten is en blijft het startpunt van iedere mindfulnessstraining. Maar de noodzaak van voorzichtigheid, geduld en vertrouwen om deelnemers te leren in kleine stapjes de vermijding van emoties te doorbreken is er ook. Om zo nieuwsgierigheid weer een kans te geven.

Dit werkboek is gebaseerd op het protocol van de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Bovendien wordt in deze mindfulnessstraining gebruikgemaakt van een nieuwe methode: de Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL), oftewel de compassietraining. Vriendelijkheid en mildheid voor jezelf blijken een sterk tegengif te zijn voor de grote mate van zelfveroordeling, die veel mensen met heftige emoties kennen.

Hoewel de in dit werkboek beschreven mindfulnessstraining een specifieke aanpassing is voor mensen met een borderlinestoornis, kan deze ook worden gebruikt als je zonder die diagnose problemen ondervindt bij het reguleren van je heftige emoties.

Aangezien de borderlinestoornis vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen heb ik ervoor gekozen om je in dit boek aan te spreken met ‘zij’. In alle gevallen mag dit ook gelezen worden als ‘hij’.

Het trainingsprogramma is als module van dertien wekelijkse bijeenkomsten in een borderlinebehandeling toepasbaar, maar is ook als zelfhulpboek te gebruiken. Je wordt uitgenodigd veel te oefenen. Met de code voor in dit boek kun je op de bijbehorende website audio-oefeningen downloaden. Bedenk: oefening baart kunst. Het vergt bereidheid om je hiertoe in te zetten. Het zal je zeker iets opleveren, al weet je op dit moment nog niet precies wat.

Sterker nog: ieder streven naar resultaat zal je meer spanning opleveren en je daardoor verder van je doel afbrengen. Het beste wat je jezelf kunt geven, is geduld en vertrouwen.

Dit boek is geschreven vanuit dankbaarheid.

Naar mijn ouders; naar al mijn leraren in mijn leven tot nu toe. In het bijzonder naar Wies van den Bosch en Frits Koster, die me beiden vereerden met een voorwoord. Ik dank Christopher Germer, die me inspireerde open te staan voor de vruchtbare kruisbestuiving van psychotherapie en mindfulness. Ik kreeg van hem bovendien toestemming om een aantal van zijn waardevolle oefeningen te gebruiken.

Ik prijs me gelukkig dat ik mag leven in de liefde van mijn man Hans en dochters Eva en Laurien. Ik dank hen voor hun kritisch meelesen en hun geduld om maandenlang, tijdens het schrijven van dit boek, op de tweede plaats in mijn aandacht te staan.

Vriendin en medemindfulnessstrainer Eveline Brandt dank ik voor het eerste corrigeerwerk en bovenal voor haar bemoediging.

Uitgeverij LannooCampus in de personen van Nicole van Hoorn en Marieke Soons voor hun enthousiasme om van dit boek iets moois te maken.

Ook al is het onmogelijk ze bij naam te noemen, ik maak een diepe buiging voor al mijn cliënten die de afgelopen jaren in het Centrum Persoonlijkheidsstoornissen Jelgersma in Oegstgeest hebben deelgenomen aan de training. Ik bewonder hen voor hun moedige bereidheid om wanhoop en angst gaandeweg om te zetten in nieuwsgierigheid. Ik dank hen dat ze, ieder op hun eigen manier, me deelgenoot hebben gemaakt van hun ervaringen zodat dit boek gevoed kon worden door hun opmerkingen.

Zij lieten me zien dat er óók in de storm van heftige emoties wijsheid te vinden is: eigen wijsheid.

Moge dit boek een handreiking zijn.

Monique Veerkamp

juni 2013



De automatische piloot

Ieder gemist moment is een ongeleefd moment. En ieder gemist moment maakt het waarschijnlijker dat je het volgende moment ook zult missen, dat je het meemaakt terwijl je verzonken bent in onaanachtige routinegebaren, in plaats van te leven vanuit bewust gewaarzijn.

Jon Kabat-Zinn

Het overkomt ons allemaal wel eens dat we er met ons hoofd niet bij zijn. Je kijkt naar een televisieprogramma en komt er na verloop van tijd achter dat je niet weet waar je naar kijkt. Of je zit in de bus en je merkt opeens dat je de halte, waar je moest uitstappen, voorbij bent gereden. Soms weet je nog waar je was met je gedachten, soms niet. Het zijn voorbeelden waarin je ‘op de automatische piloot’ staat, slechts vaag bewust van wat er om je heen én binnen in je gebeurt. Het is alsof de geest zijn eigen weg gaat in gedachten of gevoelens en een route neemt die het gewend is te nemen.

Leven op de automatische piloot kan prettig zijn. Als je emotioneel kwetsbaar bent door bijvoorbeeld een borderlinestoornis, behoedt het je voor het ervaren van moeilijke en heftige emoties. Maar, als je niet oplettend bent, is de kans groot dat je je blijft gedragen volgens oude patronen en gewoontes die op de langere termijn niet behulpzaam zijn. Denkpatronen en gewoontes die zelfs ondermijnend voor je gezondheid kunnen zijn.

Mindfulness begint met de erkenning dat we geneigd zijn dingen op de automatische piloot te doen en met het voornemen te leren hoe we die kunnen uitschakelen door onszelf stil te zetten en ons bewust te worden van elk moment. Hierdoor zullen we ontdekken dat we kunnen kiezen hoe te reageren in plaats van zoals we gewend zijn te doen. Kiezen vanuit wijsheid.

Mindfulness gaat over ervaren terwijl je wéét dat je ervaart.

NU is het enige moment dat je kunt leren omgaan met heftige emoties en je daaruit volgende gedrag kunt veranderen. En eigenlijk is dit moment van nu ook het enige moment dat je leeft, niet toen en niet straks, maar NU.

*Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen,
geef me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen
en geef me de wijsheid om het verschil tussen beide te kennen.*

Franciscus van Assisi

De komende weken ga je oefenen met ‘aandachtig zijn’ tijdens routinehandelingen. Ongetwijfeld zul je merken hoe moeilijk dat is, ondanks je goede voornemens. Het zal je misschien opvallen hoe hardnekkig de automatische piloot is: hoe gemakkelijk het is om ‘niet aanwezig’ te zijn. De menselijke geest is namelijk van nature onrustig en snel geneigd af te dwalen. Dat geldt voor iedereen, of je nu wel of niet heftige emoties kent. Er wordt niet voor niets gesproken over de geest als een *monkey mind*:¹ als een aapje dat van tak naar tak slingert.

Het doel van de mindfulnessstraining is dat je oefent om meer aanwezig te zijn. Niet om de geest te leren niet meer af te dwalen; dit zal namelijk regelmatig gebeuren. Het gaat erom dat je leert op te merken wannéér je afdwaalt. Zodra je dit opmerkt, ben je meestal alweer terug bij waar je je aandacht op richtte.

Iedere mindfulnessoefening kent drie stappen:

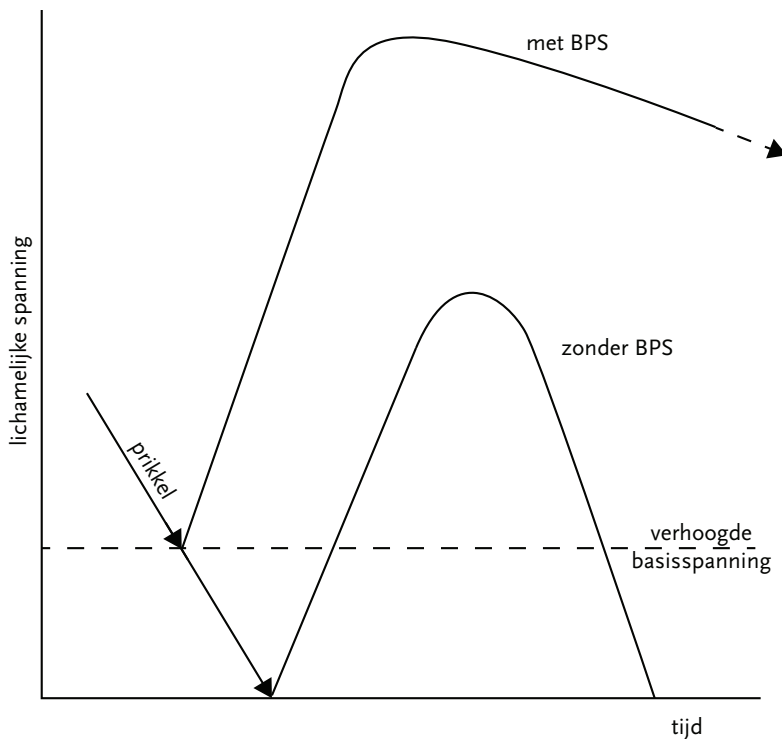
- 1 Zet jezelf stil.
- 2 Neem waar.
- 3 Als je afdwaalt: kom terug naar waar je aandacht was, voordat je afdwaalde.

*Oefen, zei de meester,
en verwacht niets – dat is alles.*

Hein Stufkens

1.1 WAAROM TRAINEN WE DE AANDACHT? EN WAT HEEFT HET TE MAKEN MET HET LEREN REGULEREN VAN EMOTIES?

Een manier om het ontstaan van de borderlinestoornis te verklaren is vanuit de 'biosociale theorie'.² Heb je de diagnose borderlinestoornis, dan ben je geboren met een emotionele kwetsbaarheid: daar kun je niets aan doen, die krijg je zomaar via je genen mee. Je hersenen werken, ook als er niets aan de hand is, zó dat je niveau van lichamelijke spanning verhoogd is. Sommigen voelen dit gespannen zijn als een vage onrust. Bovendien word je sneller geprikkeld dan mensen zonder borderlineproblemen. Emoties (lees: lichamelijke spanning, maar daarover later meer) nemen snel in heftigheid toe en als je niets doet, duurt het behoorlijk lang totdat je weer terug bent op het verhoogde basisniveau van spanning. Dit is het 'bio'-deel.



Het 'sociale' deel van de biosociale theorie gaat over onbegrip en invalidatie.³ Bijvoorbeeld vanuit de omgeving waarin je opgroeit, die eigenlijk niet goed begrijpt waarom je zo heftig kunt reageren en die vindt dat je maar eens 'normaal' moet doen. Na verloop van tijd is die kritische stem je zó vertrouwd geworden, dat je hem tot die van jezelf hebt gemaakt. Als een 'innerlijke pestkop', die je voortdurend boodschappen stuurt als: 'Ik leer dit nooit.' 'Ik kan nooit wat.' 'Ik zie er niet uit.' Et cetera. Dat dit je zelfvertrouwen niet vergroot, zal

duidelijk zijn. En ook dat het je contacten met anderen in negatieve zin beïnvloedt.

Een deel van de mensen met problemen in de emotieregulatie heeft ingrijpende ervaringen in hun leven meegemaakt: ervaringen die bij hen sterke gevoelens van angst, woede, verdriet of hulpeloosheid veroorzaakten.⁴ Misschien herken je dit en heb je zelf ervaringen als geweld, mishandeling of langdurig pesten, seksueel misbruik of verwaarlozing moeten meemaken. Of moest je op jonge leeftijd iemand verliezen die je dierbaar was. Het kan ook gaan over een aantal minder ingrijpende ervaringen die tezamen een grote invloed hebben op je leven. Ze kunnen je het gevoel geven dat je helemaal geen controle over je leven hebt en je onzeker maken. Het uitvoeren van (zelf)destructief gedrag kan je een schijnbare mate van controle geven; zo heb je dit tenminste in eigen hand.

Uit hersenonderzoek weten we dat ingrijpende negatieve ervaringen, en vooral op jonge leeftijd, je extra kwetsbaar kunnen maken voor stress. Zo kan het voorkomen dat je door huidige gebeurtenissen, zoals een kleine ruzie of een kritische opmerking, snel uit je evenwicht raakt. Dit kan dan weer tot gevolg hebben dat je onzeker kunt gaan voelen over je vermogen om je eigen problemen op te lossen.

We hebben het over pijnlijke zaken: heftige emoties doen pijn, ingrijpende ervaringen doen pijn. Een eigenschap, die we als mensen met elkaar delen, is dat we willen ontsnappen aan pijn.

Niets lijkt zo effectief in het verlichten van lichamelijke spanning als jezelf beschadigen, een suïcidepoging ondernemen, een grote hoeveelheid alcohol naar binnen werken, drugs gebruiken, een woede-uitbarsting hebben, braken na een eetbui of je in risicovolle situaties begeven. Vrijwel onmiddellijk volgt dan een afname van lichamelijke spanning en dus een afname van de heftigheid van emoties. Het is een oplossing voor de korte termijn en daardoor voelt het alsof het de beste oplossing is. Maar je weet ongetwijfeld dat de gevolgen voor de lange termijn minder prettig zijn: littekens, een opname in het ziekenhuis, vertwijfelde mensen in je omgeving, een kater, verslaving, ruzie met de mensen om je heen, eenzaamheid enzovoort.

Hoe vaker je je toevlucht neemt tot zulk beschadigend gedrag, hoe beter je erin wordt en hoe eerder je ernaar zult grijpen. Het wordt een gewoonte en de menselijke geest houdt van gewoontes. Je kunt die patronen veranderen en gewoontes doorbreken, maar daar is een grote portie moed voor nodig.

*Een reis van duizend mijl begint met één enkele stap.
Een boom groeit uit één zaailing.
Een toren begint met één baksteen.*
Wayne Dyer

In de mindfulnessstraining leer je jezelf stil te zetten, *voordat* je uit gewoonte overgaat tot bekende oplossingen voor spanning. Dit betekent dat je met die spanning blijft zitten, wat pijnlijk is. Toch kun je dit leren verdragen, als je leert ontdekken dat de spanning voorbijgaat, zelfs als je niets doet. Mogelijk neemt de spanning iets sneller af als je leert compassie of mededogen voor jezelf te voelen. Daarover hoor je later meer. Door jezelf stil te zetten, kun je beter zien wat er aan de hand is, zelfs als die gebeurtenis moeilijk en onaangenaam is. Je zult ervaren dat het onder ogen zien en erkennen van de moeilijkheden op de lange duur de meest effectieve manier is om je gevoel van ‘ongelukkig zijn’ te verminderen. Het is ook essentieel in het leren voorkomen dat je jezelf beschadigt of op een andere destructieve manier je emoties reguleert. Dat is goed nieuws.

En er is nog meer goed nieuws: doordat je leert meer bewust te zijn van ieder moment in je leven, opent dit ook de weg om meer te genieten van de dingen die wél goed gaan en je daardoor levendiger en prettiger te voelen.

Het is drieëndertig keer vallen en vierëndertig keer opstaan.
Zen-gezegde

1.2 HUISWERK VOOR DE WEEK NA BIJEENKOMST 1

- > Lees de tekst door.
- > Doe elke dag een routinehandeling met meer aandacht dan je gewend bent, zoals tandenpoetsen, douchen, je aankleden, afwassen, fietsen. Kies dagelijks dezelfde handeling of wissel verschillende handelingen af gedurende de komende week.
Concentreer je op het ervaren wat je aan het doen bent *terwijl* je het doet. In het logboek kun je bijhouden wat je hebt opgemerkt.

Begin gewoon. Dan zal de tijd een bondgenoot worden en geen vijand.
Paul Coelho

1.3 LOGBOEK VOOR DE WEEK NA BIJEENKOMST 1

<i>Datum</i>	<i>Welke routinehandeling?</i>	<i>Wat heb je opgemerkt?</i>
Dag 1		
Dag 2		
Dag 3		
Dag 4		
Dag 5		
Dag 6		
Dag 7		