

MINDFUL EXPOSURE EN VERWERKING

(Handout in cursussen MBCT, © Ger Schurink, 2009)

Inleiding

Bij veel emotionele problemen speelt 'het verleden' een grote rol. De actuele situatie doet, automatisch en vaak onbewust, denken aan vergelijkbare pijnlijke situaties uit het verleden. Onze reactie is dan 'gekleurd' door iets 'ouds' dat in het emotionele geheugen is opgeslagen en weer tevoorschijn komt in de vorm van nare, pijnlijke gedachten en lichamelijke reacties. Dat is heel duidelijk het geval bij posttraumatische stressstoornissen en verwerkingsproblemen bij rouw. Ook bij een negatief zelfbeeld spelen niet-verwerkte pijnlijke gebeurtenissen, waardoor dat zelfbeeld gevormd is, een grote rol. Bij elke emotionele reactie die niet-passend is, in de zin dat de gevoelens veel te heftig zijn en/of te lang duren, is er waarschijnlijk sprake van onverwerkt 'oud zeer'.

Er zijn een aantal effectieve psychologische interventies voor verwerking van pijnlijke situaties uit het verleden zoals EMDR, cognitieve herstructurering, imaginaire exposure en schrijfopdrachten. Mindful exposure werkt eveneens erg goed. Het is een eenvoudige en breed toepasbare procedure, die de cliënt in een aangepast vorm ook zelfstandig thuis kan toepassen¹, in tegenstelling tot enkele andere behandelmethoden die begeleid door de therapeut in de sessie gedaan worden.

Vanaf 1992 heb ik EMDR gebruikt bij traumagerelateerde problemen. In 2003 ben ik proefondervindelijk mindful exposure gaan toepassen. Geleidelijk is daar de procedure uit ontstaan die in deze tekst beschreven wordt. Mindful exposure is ook een vast en erg gewaardeerd onderdeel in de MBCT-cursussen die ik in de afgelopen jaren gegeven heb. Uit de feedback van collega's die mindful exposure in de praktijk zijn gaan gebruiken komt naar voren dat het een werkzame methode is die als veel 'natuurlijker' ervaren wordt dan andere interventies bij trauma's en verwerkingsproblemen. De ervaring is dat het uitstekend werkt, zowel bij eenvoudig emotioneel (oud) zeer als bij complexe ptss-klachten. Bij de laatste categorie zijn, net als bij andere traumabehandelingen, vaak meerdere sessies mindful exposure nodig. Er is nog geen wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit gedaan. Ik raad je aan om eerst ervaring op te doen met mindful exposure bij eenvoudige emotionele problemen. Op basis van je ervaringen kun je beslissen of het zinvol is om de methode breder in te zetten. Mindful exposure kan als een op zich zelf staande interventie toegepast worden. Ik heb de indruk dat de werkzaamheid groter is als je mindful exposure gebruikt als een van de onderdelen in een op mindfulness gebaseerde therapie of coaching. Alle mindfulnessoefeningen bevorderen immers de vaardigheid en houding die essentieel is bij emotionele problemen: herkennen, aandacht geven en toelaten.

Hoe werkt mindful exposure?

Je kunt mindfulness gebruiken bij emotionele problemen door er via de *lichamelijke* gewaarwordingen mee aan de slag te gaan. Het kan daarbij gaan om 'eenvoudige' emotionele problemen, zoals die zich ter plekke in een sessie aandienen, maar ook om problemen die aan traumatische gebeurtenissen in het verleden verbonden zijn.

¹ Meditatie met een moeilijkheid of Gevoelens benoemen te doen. Zie: <http://www.mbcctrainingen.nl/audiobestanden.html>.

Waarom zijn lichamelijke gewaarwordingen belangrijk? Bij emotionele problemen spelen gevoelens een doorslaggevende rol. Gevoelens voelen we in ons lichaam. We ervaren dan onder meer een verhoogde hartslag, een snellere ademhaling, gespannen spieren, een beklemming bij de keel, tranen in de ogen, warm worden, druk op de borst, spanning in de buik of vermoeidheid. Welke lijfelijke sensaties op de voorgrond staan hangt samen met het gevoel of een combinatie van gevoelens.

Emotionele problemen gaan niet over en/of er vindt geen verwerking en acceptatie plaats als de lichamelijke kant niet volledig gevoeld kan of mag worden. Er ontstaat als 'oud zeer' getriggerd wordt een automatisch reactiepatroon dat eenvoudig weergegeven er zo uit ziet:

Aanleiding -> Emotionele 'pijn' -> "Dit wil ik niet, dit moet weg." -> Denken en handelen met als doel de 'pijn' niet te voelen.

Deze vermijdingsreactie heeft een tijdelijk positief effect totdat het probleem, vroeg of laat, weer de kop op steekt met hetzelfde automatische reactiepatroon. Mindfulness helpt om dit patroon te doorbreken door je keer op keer open te stellen voor de gevoelens in je lichaam die horen bij de 'pijn'.

Mindfulness-interventies werken als exposuretechnieken. Meer dan bij de exposure die in de gedragstherapie gebruikelijk is, is in mindfulness de aandacht gericht op innerlijke stimuli en niet op de lichamelijke gewaarwordingen. Bovendien is een belangrijk verschil dat de instructies vooral gericht zijn op het toelaten van wat ervaren wordt zonder op welke wijze dan ook controle uit te oefenen. Deze vorm van confrontatie met onaangename ervaringen sluit aan bij een nieuwe theorie als verklaring voor psychopathologie: experiëntiële vermijding. Uit wetenschappelijk onderzoek is in de afgelopen jaren steeds duidelijker geworden dat achter verschillende emotionele problemen en ernstige psychische klachten vaak hetzelfde mechanisme schuilt: het vermijden van het ervaren van onprettige gevoelens. Die gevoelens proberen we op allerlei manieren te voorkomen, te negeren, te onderdrukken of te bestrijden. Met mindfulness doorbreken we die vermijding.

Mindful exposure

Mindful exposure bestaat uit zes stappen:

1. Het zoeken van een beeld (startpunt) dat de nare herinnering *nu* het best weer geeft.
2. Het richten van de aandacht op het *lichaam* waar de gevoelens het meest voelbaar zijn.
3. Het steeds om de 10 à 20 sec. vragen 'Wat ervaar je nu?'
4. Als er geen nare gevoelens meer zijn of bij stagnatie teruggaan naar het startpunt.
5. Doorgaan tot de gevoelens verwerkt zijn of de sessie ten einde loopt.
6. Nabespreking en het afspreken van huiswerk oefeningen.

De methode heeft overeenkomsten met EMDR met als belangrijkste verschil dat er geen bilaterale stimulatie nodig is, er geen negatieve en positieve cognitie geformuleerd wordt, de geloofwaardigheid van de positieve cognitie niet getest wordt en de aandacht exclusief naar de emotionele *lichamelijke* gewaarwordingen gaat. Bovendien 'doet' de cliënt het zelf, zonder de wat magische bilaterale stimulatie met oogbewegingen of geluiden.

Je kunt de procedure van mindful exposure of verwerking bij moeilijke emoties vooraf uitleggen aan je cliënt maar je kunt er ook a la minute meer starten.

Stap 1

Laat het verhaal van het probleem, voor zover je er nog niet bekend mee bent, uitvoerig beschrijven totdat het 'rond' is. Als je de informatie al hebt, laat dat kort beschrijven of samen vatten. Je kunt ook de moeilijke gevoelens 'in de kamer halen' door een recente situatie waarin het emotionele probleem zich aandienende te laten beschrijven. Zet het verhaal als het ware stil op, wat *nu* hier in de kamer, in deze seconden, het *meest nare moment* is. Vraag om de ogen te sluiten.

Stap 2

Vraag wat op dit moment de lichamelijke gewaarwordingen, de beelden en de gedachten in de vorm van zinnen/woorden zijn. Mogelijke vragen: Welke lichamelijke gewaarwordingen ervaart je nu? Welk gevoel is er nu? Waar voel je nu de angst (woede, verdriet etc.) in het lichaam? Waar nog meer? Welke gedachten, woorden, beelden horen erbij? Wat is er nog meer?

Door vragen te stellen over de gevoelens, gedachten, beelden, lichamelijke gewaarwordingen krijgen jij en je cliënt 'het terrein beter in kaart'. Deze vragen zijn niet zozeer bedoeld om 'een probleem te diagnosticeren', als wel om te inspireren tot een open en onderzoekende instelling tegenover de pijnlijke ervaringen. Bovendien zet je hiermee de ervaring 'op scherp'. Dat is waarschijnlijk het meest belangrijk.

Optie: Je kunt nu ook een vragen hoe 'naar' de pijnlijke ervaring op dit moment voelt op een schaal van 0 tot 10. Een score van 0=neutraal, 10 = het meest nare/heftige wat je kunt voorstellen. Dit geeft de mogelijkheid om een indruk te krijgen van het verloop van de verwerking door ook tijdens de procedure en na afloop wederom scores te vragen.

Stap 3

Vraag je cliënt nog eens om de aandacht te richten op dit meest pijnlijke moment (vat dat kort samen). Leg uit dat je elke keer na 10 à 20 sec. vraagt wat de cliënt ervaart en dat hij/zij kort, in enkele woorden moet beschrijven wat op dit moment als *lichamelijke reactie* het meest op de voorgrond staat. Vraag steeds 'Wat ervaar je nu? (niet: wat komt er op?) Vraag, als je cliënt een gevoel, een beeld of zinnen noemt, direct: "Waar ervaar je dat in je lijf?" Cl.: angst! Th.: waar ervaar je dat in je **lijf**? En: ga met je aandacht naar de plek waar je die angst ervaart in je lijf. Hou de reacties kort: laat cliënt 'niet praten over' en stel zelf zo min mogelijk vragen.

Hou het ervaringsproces op gang door je cliënt steeds aan te moedigen de aandacht te laten rusten op die plaats waar het gevoel zich in het lichaam uit en niets te doen om het te veranderen.

- Je wilt je cliënt helpen om zo dicht mogelijk bij de feitelijke ervaringen van dit moment, rondom de pijnlijke ervaring, te komen en te blijven. Vaak zijn daarbij korte aanmoedigingen of instructies zinvol. Bijvoorbeeld: Het is goed, laat maar komen. Stel je er open voor, kom maar op. Hoe pijnlijk het ook is, laat het maar komen. Dit, wat je nu ervaart is onderdeel van jouw en jouw leven nu, laat het er maar zijn.
- Af en toe en met name bij heftige reacties is het goed om de aandacht te verbreden. Zeg bijvoorbeeld: voel het ademen, merk op dat je hier op de stoel zit, hoor de geluiden.
- Als de lichamelijke reacties afnemen (of toenemen) reageer dan met "Het maakt niet uit wat er gebeurt. Alles laat je zo goed mogelijk toe, wat het ook is".
- Als je cliënt al ervaring heeft met mindfulness en de ademruimte kent kun je daar naar verwijzen. Stel je net zoals in de derde stap van de ademruimte open voor wat je in je

lichaam voelt. "Het is er al, laat me het maar voelen. Deze gevoelens horen bij mij en dit probleem. Het is in orde."

- Als je cliënt 'niks' ervaart kun je nog enkele keren vragen: richt je aandacht op je lichaam en stel je open voor wat er zich aandient. Soms zeggen cliënten 'niks' te ervaren terwijl voor jou zichtbaar is hoe en waar bij cliënt de lichamelijke reacties zijn. Dit kun je in dat geval benoemen. Voorbeeld: ik zie je gezicht verstrakken...richt daar je aandacht op....
- Realiseer steeds je dat het hier niet gaat om 'repareren' of wegnemen van onaangename ervaringen maar om het (leren) toelaten ('zijn-stand'). Dit proces leidt uiteindelijk tot verwerking.

Stap 4

Na enkele minuten (of veel langer) ontstaat er (enige) rust en kun je terug gaan naar het startpunt: "Dit is een goed moment om terug te gaan naar ons startpunt zoals het nu voor je is (noem kort de situatie/thema). Kun je het weer voor je zien? Oké, wat ervaar je nu?" Vraag eventueel na hoe naar het nu voelt op een schaal van 0 tot 10. Vraag niet naar de ernst van het gevoel. Iemand kan bijvoorbeeld erg verdrietig zijn in deze procedure terwijl het niet naar maar heel 'passend' aanvoelt.

Stap 5

Herhaal stap 4 totdat de ervaring emotioneel (bijna) neutraal is. Of sluit af omdat de sessie ten einde loopt (met wat speelruimte voor het formele beëindigen van de sessie). Of sluit af omdat het genoeg was voor vandaag. Vraag nu de 'eindscore'.

Stap 6

Vraag eventueel hoe je cliënt wat hij/zij nu ervaren heeft (met mindfulness) in het dagelijks leven zelf kan toepassen. Afhankelijk van het antwoord kun je aanvullingen of rechtstreekse adviezen geven. Voorbeeld: wil je in de komende periode elke dag wat tijd reserveren om het zelfde te doen wat we nu samen gedaan hebben? Wellicht kun je als je in de komende periode met je pijnlijke ervaring geconfronteerd wordt op de zelfde manier als nu even tijd nemen om het toe te laten? Hoe zou je dat kunnen aanpakken? Bespreek, net zoals bij ander huiswerk, hoe dit op een bij de cliënt passende manier zou kunnen.

- Vat eventueel samen: de rationale van de aanpak, wat jullie gedaan hebben, de ervaringen en de stand van zaken bij de afronding.
- Geef eventueel iets passends te lezen over toelaten, aanvaarding, acceptatie en openstaan zoals De Herberg, De koning met de 3 zonen, of Fred & Archie. Zie www.mbcctrainingen.nl/verhalen.html
- Je kunt je cliënt voorstellen om thuis de Meditatie met een moeilijkheid of Gevoelens benoemen te doen. Zie: <http://www.mbcctrainingen.nl/audiobestanden.html>.
- De derde stap uit de ademruimte biedt ook een mogelijkheid om als huiswerk moeilijke gevoelens toe te laten en te verwerken.

Voorbeelden van instructies, aanmoedigingen en 'goede' woorden bij mindfulness en verwerking.

Algemene instructies:

- Wat ervaar je nu?
- Welke lichamelijke gewaarwordingen ervaar je nu?

- Richt daar nu je aandacht op.
- Wat merk je in je lijf bij die gedachten?
- Welk gevoel is er nu (pauze) en waar voel je nu de angst (woede, verdriet) in het lichaam?
- Laat je aandacht rusten op de plaats in je lichaam waar je je gevoelens het sterkst ervaart.

Aanmoedigingen:

- Het is in orde, laat me het maar voelen.
- Het maakt niet uit wat je voelt. Alles laat je er zijn.
- Prima, toelaten...toelaten...toelaten.
- Het is goed, laat maar komen. Stel je er open voor, kom maar op.
- Hoe pijnlijk het ook is, laat het maar komen. Dit, wat je nu ervaart is onderdeel van jouw en jouw leven nu, laat het er maar zijn.
- Gevoelens moeten de ruimte krijgen, laat ze er maar zijn.
- Alles wat zich aandient krijgt dezelfde behandeling: laat me het maar voelen.
- Het maakt niet uit of het meer of minder wordt, zich verplaatst of het zelfde blijft. De instructie is steeds: je openstellen, toelaten en niets doen om het te veranderen.
- Je bent al heel lang voor je gevoelens op de loop en dat heeft je niet geholpen. Nu heb je je voorgenomen om ze toe te laten: laat me het maar voelen, het is in orde.

Bij zeer heftige reacties en de cliënt dreigt overweldigd te worden:

- Maak weer even contact met je adem, je lichaamshouding, geluiden. En als je zover bent focus je weer op waar je je gevoelens het sterkst voelt.
- Ga wat meer met je aandacht naar je ademhaling en laat de gevoelens op de achtergrond zijn.
- Je kunt de deur op een kier zetten en de gevoelens een beetje toelaten. Als het te veel wordt doe je de deur weer dicht.

Veelgemaakte fouten

- Te veel tijd tussen de vragen van therapeut: Wat ervaar je nu? De cliënt raakt er uit of gaat te veel op in de gevoelens (dissociatie en associatie).
- Na stap 2 verhelderende vragen stellen en samenvatten wat de cliënt zegt. Dit vraagt om denkwerk bij de cliënt en leidt af van de emotionele verwerking.
- Vragen naar de ernst of de hoogte van het gevoel, zoals hoe angstig ben je nu? Het gaat niet om de ernst van het gevoel, maar om hoe 'naar' het aanvoelt. Iemand kan tijdens het verwerken erg verdrietig zijn, terwijl dat als heel passend aanvoelt. De verdriet-score kan in dit voorbeeld heel hoog zijn terwijl het absoluut niet 'naar' aanvoelt. Een passende gevoelsreactie is gezond en een teken van een goede verwerking.
- De therapeut stuurt teveel vanuit eigen onrust of theoretische overwegingen over welke kant het op moet. De bedoeling is dat de therapeut een kader, structuur en veiligheid aanbiedt waarbinnen de cliënt zelf de 'pijn' kan toelaten. *"Als we onze pogingen staken iets te laten gebeuren kan een hele wereld van nieuwe, onverwachte ervaringen voor ons opengaan"* en *".....alle mindfulnessoefeningen stimuleren je ertoe je verwachtingen zo goed mogelijk los te laten."* Williams, J. M. G., Teasdale, J.D., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2007, p.101).
- In woord en gebaar de indruk geven dat je nare gevoelens weg moeten met behulp van mindful exposure. De doelstelling is de aandacht richten op de plaatsen waar de gevoelens zich uiten. Al het andere gedrag is meestal een poging om de controle te houden over de emoties. Mindfulness is in essentie toelaten & niets doen. Alle gevoelens, dus ook de toename van heftige emoties in de exposure, krijgen de zelfde bejegening. De essentie van mindful exposure vind je ook in de derde stap van de ademruimte: *Wat ik nu ervaar, hoort bij mij en mijn leven op dit moment. Laat me het maar ervaren. Het is zoals het is.* In het toelaten ontstaat, vroeger of later, de ruimte voor een gezonde verwerking.