

GEWOONTEPATRONEN BEGRIJPEN EN VERANDEREN

Deze tekst is een hoofdstuk uit het manuscript van: Ger Schurink (2009). *Mindfulness. Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten*. Set van boek en code voor downloadable audio-meditatieoefeningen ISBN 978 90 5871 5814 Uitgeverij Thema. I.v.m. de copyrights mag deze tekst alleen gebruikt worden t.b.v. de huiswerkopdracht bij cursus MBCT.

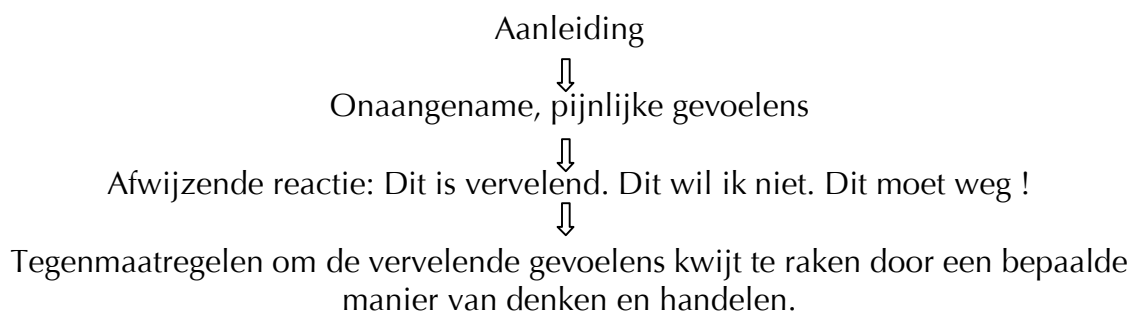
Een voorbeeld

Hans

Hans (43) werkt als hypotheekadviseur bij een bank. Ondanks zijn jarenlange ervaring, vindt hij gesprekken met klanten nog steeds erg spannend. Hij wordt vooral zenuwachtig wanneer klanten om meer uitleg vragen, kritische vragen stellen of de mogelijkheden bij andere banken noemen. Dan krijgt hij het warm, begint te zweten en voelt hij een spanning in zijn borst en buik. En ondertussen schieten er allerlei gedachten door zijn hoofd. Zoals: "Dit gaat niet goed. Ik faal. Ze vinden me niet deskundig genoeg. Als ik mijn omzet voor deze maand maar haal." Hans zit op het puntje van zijn stoel en steekt opnieuw een verhaal af, met nog meer enthousiasme, omdat hij denkt dat zijn klant toch nog niet overtuigd is. Hans praat snel en veel, terwijl hij tegelijkertijd in gedachten openingen zoekt en zichzelf moed in praat. Als de mensen zijn spreekkamer verlaten hebben is hij erg gespannen en moe. De rest van de dag blijft hij de spanning voelen en piekert hij over hoe hij het anders en beter had kunnen aanpakken.

Dat Hans hierbij zoveel stress ervaart is begrijpelijk als je zijn achtergrond kent. Hij heeft in zijn jeugd namelijk altijd moeite gehad met leren. Zijn broers en zus waren veel succesvoller op school en hij voelde zich altijd de mindere. Opmerkingen over zijn matige schoolprestaties hebben zijn gevoel voor eigenwaarde aangetast. Een klein signaal dat er iets mis zou kunnen zijn, doet bij hem al een alarm afgaan. Hij raakt dan erg gespannen en gaat nog meer zijn best doen. Vaak op zo'n manier dat hij zichzelf in de weg zit.

Hans reageert al zo'n 30 jaar telkens op min of meer dezelfde manier in allerlei werk- of privé-situaties waarin hij het idee heeft dat hij het niet goed genoeg doet. Dat doet hij vanuit een sterk ingesleten gewoontepatroon. Dit patroon van Hans ziet er, net als andere gewoonten waarbij emoties een rol spelen, in de kern als volgt uit:



Hans probeert dus door het nemen van tegenmaatregelen van zijn nare gevoelens af te komen. Dit wordt in de psychologie sinds kort ook wel experiëntiële vermijding genoemd. Uit wetenschappelijk onderzoek is in de afgelopen jaren steeds duidelijker geworden dat achter verschillende emotionele problemen en ernstige psychische klachten vaak het zelfde 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. Dat heeft meestal slechts een tijdelijk effect, namelijk tot de volgende aanleiding dezelfde reactie weer oproept.

Op een betere manier reageren, in plaats van op de bekende ingesleten wijze, houdt dus in dat je die onaangename gevoelens moet toelaten en de ruimte moet geven. Dat komt ook overeen met hoe wij op een gezonde manier verdriet, boosheid of angst verwerken. Vooral bij kinderen is dit duidelijk te herkennen. Als een kind bijvoorbeeld is gevallen, dan is het meestal voldoende dat het zijn gevoelens even kan toelaten en uiten waarna het even later weer vrolijk verder speelt. Ook met de uitdrukking dat je angst onder ogen moet zien wordt hetzelfde bedoeld: je gevoelens er laten zijn, zo vaak en zo lang als nodig is. Gevoelens voelen is een voorwaarde voor het verwerken van die gevoelens. Maar vaak gaat dat niet zo makkelijk met heftige gevoelens en gewoontepatronen die al jaren bestaan. In volgende hoofdstukken wordt hierop uitvoeriger in gegaan.

Mindfulness is een combinatie van aandacht, toelaten en niets doen. Hans, zou dit zo kunnen toepassen:

Aandacht is het opmerken van de innerlijke ervaringen die er op dat moment zijn. Hans is zich bewust van zijn gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Toelaten is het hebben van een uitnodigende houding tegenover wat je ervaart zonder er direct iets aan te willen veranderen. Hans laat zijn ervaringen van dat moment er gewoon zijn, meer niet. Niets doen betekent hier, dat Hans niet automatisch en niet impulsief reageert. Hij laat zijn gebruikelijke tegenmaatregelen achterwege.

Er is een formule die het effect van mindfulness mooi uitdrukt:

LIJDEN = PIJN X WEERSTAND

De mate waarin je ergens onder lijdt is het product van de objectieve (emotionele) pijn of het ongemak x de mate waarin je je tegen die pijn verzet.

Mindfulness leert je je weerstand op te geven door te reageren met aandacht, toelaten en niets doen.

Betekent dit dan dat je passief moet afwachten? Nee, het paradoxale is, dat je juist door de strijd óp te geven, tegen iets dat je op dat moment toch niet kunt veranderen, meer energie overhoudt! Dat schept ruimte. Je krijgt daardoor meer keuzevrijheid om te reageren in plaats van automatisch te handelen vanuit oude ingesleten gewoonten.

Doet het pijn ? Ja! Maak je je er zorgen over? Nee!¹

Wat is een gewoontepatroon?

Een gewoontepatroon is een automatisch verlopende reactie die in gang gezet wordt door een bepaalde aanleiding. Elk patroon bestaat uit een aaneenschakeling van gedachten, gevoelens en gedrag.

Het is lastig om ingesleten gewoontepatronen te veranderen die je in het dagelijks leven hinderen. Dat kan komen door een of meer van de volgende oorzaken:

Er is sterk verband tussen je patroon en een of meer moeilijke situaties in het verleden die nog niet verwerkt zijn.

Je reactiepatroon is al heel vroeg in je leven ontstaan en daardoor erg resistent tegen veranderingen.

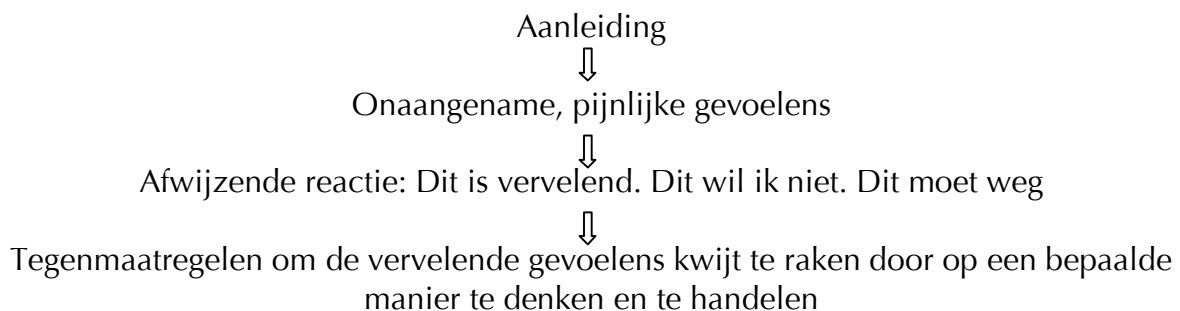
Er waren zeer heftige emoties in de ontstaansgeschiedenis van je patroon. Het is als het ware in je emotionele geheugen gegrift.

Er zijn een aantal op elkaar volgende episodes geweest waarin hetzelfde patroon steeds weer bekrachtigd werd.

Je hebt door je persoonlijkheid sterk de neiging om snel en heftig op emotie-uitlokkers te reageren.

De cruciale eerste stap om emotionele reacties te veranderen is inzicht in de verschillende componenten van die reacties. Gewoontepatronen kun je gedetailleerd in kaart brengen. Hierdoor begrijp je beter wat er gebeurt en leer je patronen sneller herkennen als ze zich voordoen. Hierdoor begrijp je beter wat er gebeurt en leer je patronen sneller te herkennen wanneer ze zich voordoen. Als je je bewust wordt van wat er zich automatisch in je voltrekt dan ben je in een veel betere positie om het te veranderen.

De eerste stap is dus je gedrag te observeren, gegevens verzamelen en die op een overzichtelijke manier te ordenen. Het basispatroon kwam in het voorbeeld over Hans al aan bod:



¹ Young, S. (2004)

Deze indeling gaan we nu verder uitwerken. Er zijn vier onderdelen op basis waarvan je vrijwel elk emotioneel reactiepatroon verder kunt uitsplitsen:

1. Aanleiding
- ↓
2. Negatieve automatische gedachten
- ↓
3. Gevoel + lichamelijke gewaarwordingen
- ↓
4. Tegenmaatregelen: denken en doen

Het gewoontepatroon van Hans, de gespannen hypotheekadviseur ziet er dan als volgt uit:

Aanleiding

De kritische vragen van de klanten

Negatieve automatische gedachten

Dit gaat niet goed
Ik haal mijn omzet voor deze maand niet
Ze vinden me niet deskundig genoeg
Ik faal
Ik ben een mislukkeling

Het gevoel:

Angst

+

Lichamelijke reacties:

Spanning rond borst en buik,
Warm worden, zweten
Snellere en hogere ademhaling
Algehele onrust

Tegenmaatregelen

Denken:

Oplossingen zoeken: hoe pak ik dit aan ?
Op jezelf inpraten op een bestraffende manier: verdorie, met al je ervaring moet je dit toch beheersen!
Geruststellende gedachten: kom op je kunt het, de vorige keer viel het ook wel mee.

Doen:

Drukker bewegen, meer gebaren
Meer en sneller praten
Voorover gebogen op het puntje van de stoel zitten
Oogcontact verminderen

Door gewoontepatronen te ontrafelen en met deze vier stappen in kaart te brengen ga je steeds beter herkennen wat de bekende aanleidingen zijn, welke vaste automatische gedachten opgeroepen worden, wat de kenmerkende gevoelens en lichamelijke reacties zijn en welke tegenmaatregelen je gewoonlijk neemt. Hiermee kun je jezelf sneller betrappen op een gewoontepatroon om met bewuste aandacht het proces te stoppen, bij te sturen en te veranderen. Bovendien heb je nu een logische en begrijpelijke verklaring voor je manier van reageren. Je reactie krijgt een plaats en een betekenis. Dat op zich geeft al wat afstand en ruimte.

Hoe breng je een gewoontepatroon in kaart ?

Neem een recente situatie waarin het patroon speelde. Iets wat nog vers in je geheugen ligt en waarvan je de emoties nu nog kunt merken als je erbij stilstaat. Ga ervoor zitten, doe je ogen dicht en haal je de situatie voor de geest. Met behulp van de instructies hieronder noteer je je bevindingen op een vel papier. Doe dat enkele keren over een wat langere periode volgend op situaties waarin je patroon de kop op stak. Wees er alert op wanneer het reactiepatroon zich voordoet en maak eventueel zo snel mogelijk aantekeningen. Die je kun je later weer gebruiken.

In elk van de vier rubrieken beschrijf je je ervaringen:

1. Aanleiding

Beschrijf in een paar woorden het concrete moment waarop het patroon startte. Ook een spontaan opkomende gedachte kan een reactie in gang zetten.

2. Negatieve automatische gedachten

Noteer in deze rubriek de gedachten die je had in die situatie, op dat moment. Vaak ben je je niet zo bewust van de automatische gedachten die door je hoofd gaan en dan heb je enige reflectie nodig. De volgende vragen kunnen je daarbij helpen.

Welke gedachten gingen er door mij heen in die situatie, op dat moment?

Welke typische gedachte gaat er doorgaans door mijn hoofd in dit soort omstandigheden ?

Waar ben ik bang voor dat er zou kunnen gebeuren? Stel dat dit echt gebeurt, waar zou dat volgens mij toe leiden? Wat zou daar dan weer op volgen ?

Wat betekent dit voor mij? Wat zegt het over mij als persoon? Hoe noem ik mezelf in deze situatie?

Welke herinneringen roept dit bij mij op? Waar doet deze situatie mij aan denken?

3. Gevoel + lichamelijke gewaarwordingen

Noem de gevoelens bij je gewoontepatroon. Dit kan één gevoel zijn, maar ook meerdere gevoelens. Probeer ze te herleiden tot de basisgevoelens: bang, boos en bedroefd of varianten hiervan zoals spanning, irritatie en verdriet. Schuld, schaamte, jaloezie of teleurstelling zijn meestal uit te splitsen in meerdere basisgevoelens. In hoofdstuk 2: Mindfulness en omgaan met lastige gevoelens lees je meer over gevoelens.

De lichamelijke gewaarwordingen zijn de lijfelijke reacties bij het gevoel. Meestal zijn die in het gebied van het gezicht tot en met de buik goed te merken. Bij meerdere gevoelens kun je ze opsplitsen per gevoel. Bekende lichamelijke gewaarwordingen zijn: gespannen spieren, tranen in of achter de ogen, beklemming in de keel, druk op de borst, ademnood, hoge en snelle ademhaling, bonzen van je hart, warm worden en zweten, trillen, spanning rond je maag.

4. **Tegenmaatregelen**

Wat denk je en wat doe je om het vervelende gevoel kwijt te raken en het probleem aan te pakken ?

Denken omvat onder andere:

- waarom-vragen en de antwoorden daarop
- analyseren, rampscenario's doorlopen en oplossingen bedenken, plannen maken
- jezelf geruststellen, moed in spreken
- fantaseren
- herkauwen van wat er gebeurd is

Doen omvat onder andere:

- afleiding zoeken, iets anders gaan doen
- de situatie verlaten of vermijden
- gedrag achterwege laten, je niet-uiten, er omheen praten
- je juist overdreven uiten
- passief worden, afwachten
- extra je best doen,
- weg-eten of –drinken
- geruststelling zoeken.

De jou vertrouwde gewoontepatronen kun je op deze manier in onderdelen uitsplitsen. Soms ben je je nog niet bewust genoeg van ingesleten patronen en heb je wat meer aanwijzingen nodig om die te herkennen. Die vind je in de Onbekende gewoontepatronen ontdekken.

ANALYSE VAN EEN GEWOONTEPATROON

1. Aanleiding:
2. Negatieve automatische gedachten:
3. Gevoel:
lichamelijke gewaarwordingen:
4. Tegenmaatregelen:

Denken:

Doen:

Onbekende gewoontepatronen ontdekken

Naast je bekende gewoontepatronen zijn er patronen die zo ingesleten zijn dat je ze niet of nauwelijks meer bewust bent. Of het kan zijn dat je ze niet herkent als patronen waarvoor jij verantwoordelijk bent. Je wordt bijvoorbeeld steeds met lastige situaties geconfronteerd en denkt dat dit vooral aan de ander ligt of aan de omstandigheden. We hebben ten onrechte het idee dat we er achter kunnen komen hoe en waarom we iets doen door daar over na te denken. In de afgelopen jaren is uit allerlei vormen van psychologisch onderzoek naar voren gekomen dat je jezelf het beste leert kennen door je gedrag te observeren.

De volgende signalen kunnen een aanwijzing zijn dat er een gewoontepatroon speelt.

- Commentaar van anderen die je krijgt op je gedrag.
- Teleurstelling, schuld, spijt en twijfels na afloop van iets dat je gedaan hebt.
- Het onderwerp niet kunnen loslaten en blijven malen of mopperen.
- Een veel sterkere emotionele reactie hebben dan die passend is in zo'n situatie.
- Stem verheffen, niet-luisteren, doordrammen, cynisch worden, in de verdediging schieten. Of juist de andere kant: iets voor je houden, zwijgen, je terugtrekken.
- Achteraf merken dat iets je te veel stress of vermoeidheid heeft opgeleverd. Steeds over je grenzen gaan in bepaalde omstandigheden.
- Merken dat in bepaalde situaties het resultaat steeds afwijkt van je bedoelingen.
- Regelmatig in hetzelfde interactiepatroon terecht komen met bepaalde mensen.
- Het uitstellen van activiteiten of het vermijden van mensen en situaties.
- Merken dat je je wel wilt uiten maar dat niet kunt of durft.
- Veel tijd en energie aan iets besteden terwijl minder ook in orde is.
- Weinig tijd overhouden voor dingen die je ook belangrijk vindt.
- Situaties van te voren proberen in te schatten, veel vooraf piekeren.
- Iets altijd op dezelfde manier doen ongeacht de context: altijd je best doen, aardig zijn, klaarstaan, ja-zeggen, vriendelijk zijn en je aanpassen.

- Compensatiegedrag zoals meer eten, drinken, roken, sporten of werken dan goed voor je is.

Gebruik deze aanwijzingen om gewoontepatronen op te sporen en breng die met hulp van de vier stappen in kaart.

Een gewoontepatroon een pakkende naam geven

Als je het patroon een pakkende naam of een korte omschrijving geeft, zul je het eerder herkennen als het zich voordoet: Bijvoorbeeld: 'Hé, daar steekt mijn perfectionisme weer de kop op.'

Bekende gewoontepatronen zijn:

Perfectionisme: geen fouten mogen maken, 200% je best doen. Boos worden als iets je niet goed lukt. Een foutje zien als een teken van zwakte of mislukking.

Lage frustratietolerantie: tegen de dingen opzien, denken dat het te moeilijk en te zwaar is en dat je het niet verdragen kunt. Uitstellen of ergens niet aanbeginnen. Ongelukkig zijn als je niet krijgt wat je graag wilt.

Te hoge eisen stellen aan anderen en de wereld: anderen moeten zich gedragen naar jouw wensen. De wereld moet anders, beter en rechtvaardiger zijn. Steeds kritiek leveren of cynisch reageren.

Te grote behoefte aan waardering, respect of liefde: mensen moeten van je houden en je gedrag goedkeuren, afwijzing is verschrikkelijk. Altijd klaar staan en aardig zijn. Conflicten, kritiek en fouten vermijden. Voortdurend bevestiging zoeken.

Rampdenken: telkens bezig zijn met wat er mis kan gaan. Veel dingen plannen en controleren om rampen te voorkomen. Activiteiten steeds op een vaste, voorspelbare manier doen om risico's te vermijden.

Te groot verantwoordelijkheidsgevoel: in allerlei situaties denken dat jij de eerst verantwoordelijke bent voor het goede resultaat. Taken naar je toe trekken omdat ze bij jou in de beste handen zijn.