

MINDFUL EXPOSURE EN VERWERKING

(Handout in cursussen MBCT, © Ger Schurink, versie maart 2014)

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 (ME) 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

Randvoorwaarden voor ME:

- Er is reeds een vertrouwensrelatie met de cliënt
- Het verband tussen onverwerkte pijnlijke gebeurtenissen en de huidige klachten is uitgelegd.
- De procedure van van ME is toegelicht en client snapt het hoe & waarom van deze methode.
- Client gaat accoord met het toepassen van de interventie.
- Voorlichting over de onprettige en soms erg belastende kant van het vrijkomen van onverwerkte heftige gevoelens.
- Voldoende tijd in de sessie. Bij lichte problemen kan een half uur of minder voldoende zijn. Bij heftige problematiek is het wijs om een dubbele sessie te plannen of een afspraak aan het einde van een dagdeel zodat er nog reservetijd over is.

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 client 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 aandiende 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. 'Wat is nu, op dit moment, het meest nare/moelijkste/pijnlijkste stuk?' Dit noemen we in ME het startpunt. Vraag om de ogen te sluiten of als je client daar moeite mee heeft om omlaag te kijken.

Soms is er zoveel schaamte dat je client geen volledige openheid kan geven over de details van de traumatische gebeurtenis. Dat is geen probleem. Vraag dan om het met een naam of korte zin aan te duiden zoals: agressieve vader of de gebeurtenis in Utrecht.

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? Het accent ligt op gevoelens. Vraag om het gevoel of de gevoelens te benoemen in een of enkele woorden. Als je client er moeite mee heeft, vraag dan om te kiezen uit: bang, boos of bedroefd.

Bij onvermogen om details te benoemen laat je de beelden en gedachten weg en volsta je met de gevoelens een naam geven.

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 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, het startpunt (vat dat eventueel 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? Of 'Waar in je lichaam voel je het gevoel (angst, verdriet etc.) het sterkst?' (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. Zo 'verdun' je als het ware de heftigheid in het geheel van andere zintuigelijke gewaarwordingen. Als je cliënt weer wat hersteld is ga je verder met de ME. Eventueel heb je een kort intermezzo waarin je vraagt hoe het gaat en of je cliënt wellicht nog 'aanwijzingen voor kok heeft'.
- Soms hebben cliënten de neiging of de behoefte om veel te praten. Ze geven een soort ondertiteling bij wat ze ervaren. Dit is verbaal en intellectueel en leidt af van de gevoelde ervaring. Bespreek dit en start opnieuw. Na afloop heeft je cliënt desgewenst de gelegenheid om de ervaringen te bespreken.
- 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".
- Een cliënt kan zeggen dat ze moeite of weerstand heeft om de emoties toe te laten. Je kunt dan reageren met: Prima, ook dat is een gevoelsreactie. Waar voel je het verzet? Richt daar je aandacht op.
- Soms is er een externe bron van afleiding. De telefoon gaat, er zijn geluiden op de gang etc. Als je ziet dat je cliënt daar op reageert kun je dit benoemen en vragen weer de aandacht op het lichaam te richten.
- 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.
- Bij complexere psychische klachten komt het voor dat er herinneringen en bijbehorende emoties van andere trauma's naar voren komen, naast die van het 'startpunt'. Gewoonlijk

is het het beste om daarop te reageren in dezelfde stijl. Client: ik moet ineens denken aan X dat ik later meegemaakt heb! Therapeut: wat voel je daarbij in je lichaam en richt daar nu je aandacht op. Het is ook mogelijk om, op basis van je ervaring met dit soort reacties, te beslissen om een nieuw thema nu links te laten liggen. Therapeut: Prima, dat dit zich nu aandient. Lijkt me goed om dit nieuwe onderwerp voor dit moment te laten voor wat het is en de aandacht weer te richten op waar we mee gestart zijn.

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?" Na erg heftige ontladingen is het vaak beter om, als de client geen heftige gevoelens of rust ervaart, de aandacht net zoals daarvoor te richten op de plaats in het lichaam waar rust, ruimte of ontspanning te voelen is. Na twee of drie keer 'rust' ga je dan terug naar het startpunt. Dit werkt als een korte herstelfase bij de flinke emotionele 'workout'.

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.mbcttrainingen.nl/verhalen.html
- Je kunt je cliënt voorstellen om thuis de Meditatie met een moeilijkheid of Gevoelens benoemen te doen. Zie: <http://www.mbcttrainingen.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, aanmoedigen 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.
- Gevoelens zijn een soort energie in je lichaam en die energie moet de ruimte krijgen om te kunnen stromen.
- Het is alsof je een arm om je eigen schouder slaat, te bent verdrietig (bang, boos) en dat mag je voelen. Het is goed zo!
- Prima, toelaten...toelaten...toelaten.
- Je hoeft niet te begrijpen wat je voelt. Je hoeft alleen maar te voelen, de rest kun je aan de wijsheid van je lichaam overlaten.
- 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 is net een wasmachine: de was gaat er keer op keer in totdat de vlekken eruit zijn.
- Het lijf is soms net een flipperkast, de gevoelens schieten razendsnel door het lichaam heen-en-weer totdat de bal stil ligt. Een daarna: same player shoots again.
- 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.
- Soms raakt de ademhaling ontregeld en dan is het goed om te vragen even de ogen te openen en enkele keren wat bewuster te ademen om vervolgens de draad weer op te pakken.
- 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). Meestal is 10 tot 20 seconden ruimte na 'Wat ervaar je nu?' een passende tijd. Je kunt enkele minuten na de start van het proces aan je client vragen of hij/zij voldoende ruimte heeft tussen de vragen. Pas de tijd aan als je client dit aangeeft.
- Na de reactie op 'wat ervaar je nu?' verhelderende vragen stellen en samenvatten wat de cliënt zegt. Dit vraagt om denkwerk bij de cliënt en leidt af van de emotionele verwerking. Voorbeeld: cl.: ik voel spanning in de keel en in mijn borst. Th.: in keel en borst? Cl.: Ja, en ook in mijn buik. Th. Je voelt dus spanning in keel, borst en buik. Cl.: Ja... Het is beter om na de eerste reactie van je client te zeggen: 'richt daar je aandacht op' of 'blijf daar met je aandacht bij en laat het er zijn, het is oké'
- 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.

Aanwijzingen voor de therapeut

- Meestal willen behandelaars het proces zo goed mogelijk volgen door tijdens de ME naar de client en met name naar diens gezicht te kijken. Dat is niet nodig en soms ook vervelend voor de client die zich in een emotionele toestand bekeken kan voelen. Zeg dat je zelf de meeste tijd je ogen dicht laat en op je eigen manier meedoet.
- Volg dan je eigen ademhaling die je bij de buik en borst meestal het duidelijkst voelt. Stel na twee of drie keer in-en-uitademen steeds de vraag: wat ervaar je nu? Doe eventueel even de ogen open als je wilt weten hoe je client er bij zit.
- Regelmatig wordt de therapeut zelf geraakt door het thema van de client of diens heftige gevoelens, met name verdriet. Ook daarom is het goed om in het proces wat ruimte te geven aan eigen gevoelens. Als je bekend raakt met de procedure kun je steeds makkelijker het proces begeleiden en tegelijkertijd mindful zijn bij je eigen emotionele reacties.

- Een therapeut die nadenkt tijdens de ME staat maakt het zichzelf onnodig moeilijk. Je taak is om de juiste situatie of voorwaarden te creëren, meer niet. Dat leer je door je de stappen van ME eigen te maken en het toe te passen in de praktijk. De verwerking kun je aan 'de natuur' overlaten. Vergelijk het met een ouder die reageert op een kind met heftige gevoelens. Respectvol, met aandacht en medeleven reageren, de gevoelens de ruimte geven en 'goede' woorden zeggen is precies wat nodig is.