

Veilig genoeg?

Omgaan met overweldigende emoties tijdens Mindfulness Based Intervention (MBI)

"There is a crack in everything, that's how the light gets in"
- Leonard Cohen

Inleiding

Mindfulnessbeoefening is een avontuurlijke reis. Behalve aangename ervaringen kunnen ook emotionele wonden en traumatische herinneringen naar boven komen. Als ze opkomen tijdens de beoefening, kunnen er verschillende dingen gebeuren: de ervaringen worden herkend, erkend en geïntegreerd, en mindfulnessbeoefening wordt een weg naar heling, zelfkennis en meer innerlijke vrijheid. Of deelnemers aan de beoefening schrikken van de overweldigende emoties en weten niet hoe ze ermee om moeten gaan. Er kan dan verwarring en dissociatie ontstaan, en een gevoel van desintegratie.

In dit artikel wil ik beschrijven hoe u als mindfulnessstrainer deelnemers kunt ondersteunen in het leren omgaan met overweldigende emoties, zodat ze zich veilig genoeg voelen om die emoties toe te staan en te integreren in hun beoefening. Ik put daarbij uit 30 jaar meditatie-ervaring, 10 jaar ervaring als mindfulnessstrainer en nu 2 jaar ervaring als traumatherapeut (SE).

Ervaring met overweldigende emoties

In 1986 begon ik met meditatie. De actieve OSHO-meditatie van een uur was opgebouwd uit een actief deel, intensief ademen, schudden of dansen, en daarna stilzitten of -liggen. Destijds was dat voor mij een goed begin, omdat ik te onrustig was om direct stil te zitten. Na het intensief ademen en bewegen kon ik het lichaam weer voelen, waarna het makkelijker was de aandacht naar binnen te richten en stil te zitten. Actief mediteren doe ik allang niet meer, maar het heeft me wel het belang getoond van beweging: het brengt je in contact met het lichaam en de emoties.

Sinds 1998 beoefen ik vipassana-meditatie. Het stilzitten, even niets hoeven, was aan de ene kant een verademing, maar confronteerde me anderzijds met de onrust vanbinnen. Steeds was er dat gevoel: Is het hier wel veilig genoeg? en Doe ik het wel goed? Dat gaf extra spanning in het lichaam. Als ik dat kon waarnemen en benoemen kwam er rust en ruimte, maar vaak ook leidde het tot verwarring, angst en pijn in het lichaam. Wat zich dan uitte in een vecht-, vlucht- of verstarringsreactie, afhankelijk van de omgeving en de trainer.

Als ik de moed had het te vertellen aan de trainer, was er soms een open liefdevolle aanwezigheid waardoor ik mezelf weer veilig genoeg voelde om de spanning en emoties te reguleren en te integreren. Maar regelmatig ook schrokken ervaren trainers ervan. En vanuit die schrik – die niet benoemd werd – gaven ze me het advies er gewoon bij te blijven en te ademen. Ze konden niet in verbinding blijven met zichzelf en niet met mij. Dat vergrootte de onveiligheid waardoor ik me verder terugtrok in mezelf, de conclusie trok dat ik het niet goed deed, of boos de training verliet.

Emotionele reacties tijdens een Mindfulness Based Intervention (MBI)

Een Mindfulness Based Intervention, MBI, is meestal een heel nieuwe ervaring voor de deelnemers. Stilzitten of -liggen en de aandacht naar het lichaam brengen is doorgaans het tegenovergestelde van wat ze dagelijks gewend zijn: op de automatische piloot almaar bezig zijn.

Ze melden zich vaak aan vanuit een diep verlangen naar rust en ontspanning. Op het opborrelen van emotionele wonden en traumatische herinneringen zitten ze niet te wachten!

Waarvoor zijn ze bang? Vooral dat een ervaring ze overspoelt, waardoor ze zich onveilig voelen. En voor de schaamte als het gebeurt, het gevoel gefaald te hebben.

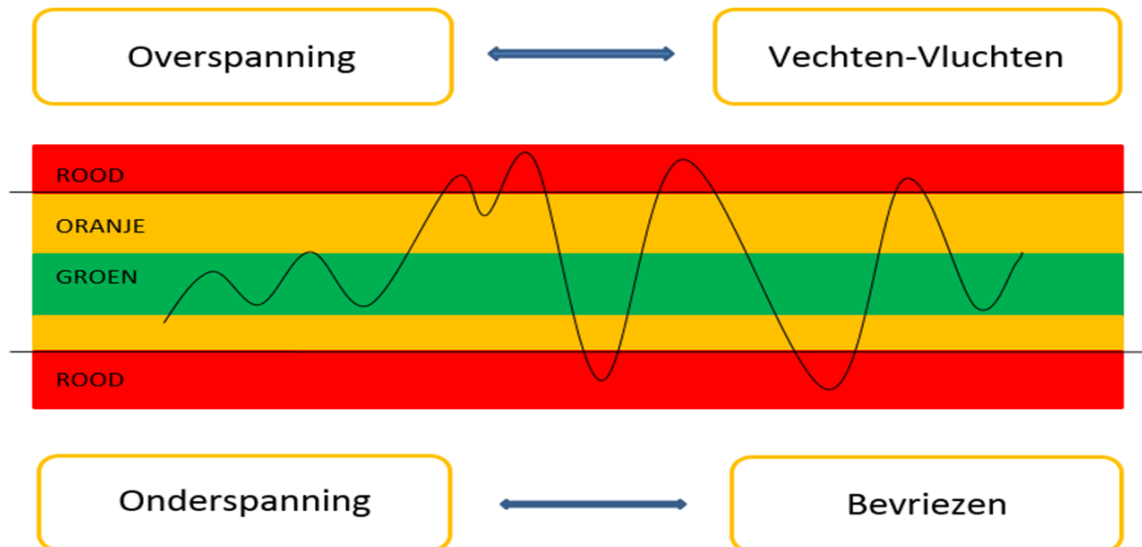
Als er dan tijdens de mindfulnessbeoefening tóch verdriet naar boven komt, zijn deelnemers vaak opgelucht als ze zich veilig genoeg voelen om het te benoemen en toe te laten wat er gebeurt. Zo kunnen ze zich reguleren en de ervaring integreren. Voor dat proces is het essentieel dat de trainer het verdriet erkent en normaliseert, en de deelnemer ondersteunt.

Het advies van de trainer om het te benoemen, erbij te blijven en toe te laten, kan daarentegen contraproductief zijn bij traumasensitieve deelnemers, zoals ikzelf. Het is dus van belang dat trainers en deelnemers traumatische triggers en reacties leren herkennen en benoemen.

"Trauma verwijst naar een bedreigende, overdonderende ervaring die we niet kunnen integreren ... Na zulke ervaring(en) blijven we achter met een geschonden gevoel van veiligheid met onszelf en de wereld om ons heen en een gevoel van onveiligheid binnen ons eigen lichaam."

-Pat Odgen

Omgaan met stress: uniek tolerantievenster (Emotional Arousal)



Bron: Hogeschool Gent-2017 Erik de Belie

We hebben allemaal onze eigen vaardigheden en strategieën om met stress om te gaan. Daardoor ontstaat een uniek tolerantievenster, waarbinnen we gevoelens, emoties en spanningen reguleren.

Door de beoefening van mindfulness kan dat tolerantievenster worden vergroot, door de aandacht te richten op wat er nu is, het lichaamsbewustzijn te vergroten en de emoties te reguleren.

Groene zone

De groene zone is het venster waarbinnen optimaal ruimte is om de stress te reguleren. In deze zone (optimal arousal) zijn deelnemers in contact met zichzelf, de emoties, lichaamssensaties en gedachten. Ze staan open voor hun omgeving. Ze reageren niet langer op de automatische piloot, maar reageren op dat wat zich in het moment voordoet, flexibel en duidelijk.

Oranje zone

Het stressniveau stijgt, en gevoelens van kwaadheid en angst nemen de overhand. In deze zone staat de verbinding tussen hoofd en buik onder druk, net als het contact met de groene zone. Men wil meteen reageren!

Rode zone

Er ontstaat een bewustzijnsvernauwing. De verbinding met de groene zone is nu verbroken. Men wordt overspoeld door emoties en kan niet meer helder denken.

Overspannen: overleven-vechten-vluchten-actief bevriezen

Onderspannen: uitputting-passief bevriezen

Als trainer is het van belang om te leren herkennen wanneer een deelnemer in de oranje of rode zone komt. Wat zijn de signalen in het lichaam, de emoties en het gedrag, en hoe helpt u de deelnemers om de stress zelf te leren reguleren zodat ze weer in de groene zone komen?

Het kan voor deelnemers, en speciaal voor traumasensitieve deelnemers, erg spannend zijn om het tolerantievenster te vergroten. Immers, dat betekent in het hier en nu de lichaamssensaties waarnemen. Maar juist het lichaam is vaak de bron van spanning en angst. De deelnemers zijn zich, hoe paradoxaal het ook mag lijken, veilig gaan voelen bij de onveiligheid. Als ze in een veilige staat komen, kan dat veel angst oproepen. Sommige deelnemers vinden dan ook in eerste instantie in geluiden een resource buiten zichzelf, of in een beeld van een plek in de natuur.

"(Trauma) recovery can take place only within the context of relationships, it cannot occur in isolation."

- Judith Hermann

De relatie met de trainer

Mindfulness Based Interventions gaan over de relatie met wat zich voordoet van moment tot moment. Als deelnemers geconfronteerd worden met een emotionele wond of traumatische herinnering, is de reactie van en de relatie met de trainer van cruciaal belang. De trainer is namelijk op dat moment degene die de veiligheid kan bieden.

Kwaliteiten van 'embodiment' voor een mindfulnesstrainer

- De trainer reguleert zichzelf in het contact met de deelnemers.
- De trainer herkent de signalen van een traumatische reactie.
- De trainer beschikt over zelfkennis en eerlijkheid om bij zichzelf overdracht en tegenoverdracht te herkennen.
- De trainer blijft in verbinding met de deelnemer, niet 'fixen' maar een open verbinding.
- De trainer beschikt over tools om deelnemers te ondersteunen bij het reguleren.

Deelnemers, en zeker traumasensitieve, zullen uitproberen of de trainer op dat moment authentiek en veilig genoeg voelt om zich voor hem te openen.

Je 'herstelt' meestal niet alleen op je kussen; de heling vindt plaats in de relatie met de ander, die het vervolgens mogelijk maakt een andere relatie met jezelf aan te gaan.

Wat kunt u aanpassen in uw Mindfulness Based Intervention?

Met een aantal eenvoudige aanpassingen kunt u het voor deelnemers 'uitnodigend' maken om traumatische herinneringen toe te laten en te integreren:

1. bij de body-scan uw taalgebruik aanpassen
2. eenvoudige oefeningen mindful bewegen als goede ingang om het lichaam waar te nemen
3. de deelnemer laten ontdekken wat een veilige basis is: de adem, een andere plek in het lichaam, of iets buiten het lichaam zoals geluiden of een voorwerp
4. de deelnemer bij activering leren de aandacht te verleggen naar een andere plek in het lichaam of in de ruimte, of in contact te gaan met de trainer of een andere deelnemer
5. het geven van psycho-educatie, zoals over het tolerantievenster
6. zelfcompassie als belangrijke ondersteuning bij het vergroten van het tolerantievenster en leren omgaan met traumatische herinneringen en emotionele wonden: een tegengif tegen de doorgaans strenge en meedogenloze 'innerlijke criticus' van deelnemers die een overweldigende emotie ervaren

Waarom een workshop in het omgaan met overweldigende emoties tijdens een MBI?

- U leert emotionele en traumatische reacties herkennen.
- U vindt de juiste houding om als trainer om te gaan met overweldigende reacties; dat vereist moed en geduld
- U leert overweldigende emoties bij uzelf herkennen en benoemen.
- U leert eenvoudige tools en probeert die uit bij elkaar.

De driedaagse workshop over mindfulness en omgaan met overweldigende emoties van deelnemers vindt plaats van vrijdag 19 t/m zondag 21 oktober 2018. Meer informatie vindt u op www.instituutvoormindfulness.nl.

Peter Paanakker
Augustus 2018