

OMGAAN MET KWAADHEID

OEFENING OM OP BASIS VAN FEITEN HET SLACHTOFFER TE HELPEN OM KWAADHEID BETER TE BEGRIJPEN.¹

Doel

Doel is feiten meegeven over kwaadheid die de cliënt kunnen helpen het gevoel beter te begrijpen en er mee om te gaan. Ook slachtoffers kunnen het immers moeilijk hebben met hun kwaadheid of schakelen hun emoties uit.

Werkwijze

Besprek eerst met de cliënt het psycho-educatief stuk. Werk daarna met de oefeningen via huiswerk of laat de cliënt de oefening doen tijdens het begeleidingsgesprek. Bespreek na. De oefeningen en besprekingen kunnen meerdere gesprekken onderwerp van bespreking zijn.

Oefening over kwaadheid

Psycho-educatie

Veel voorkomende misverstanden over kwaadheid

Eén van de moeilijkste dingen aan kwaadheid is hoe intens en overspoelend het kan zijn, heel veel energie wordt in het lichaam vrijgemaakt, en de fysieke reacties op woede zijn erg sterk. Woede dient om ons sterk te maken en te beschermen in levensbedreigende situaties. Sommige mensen voelen zich sterk en goed bij dat gevoel, ze zijn bang dat als ze hun kwaadheid loslaten, ze ook hun kracht en energie zullen verliezen. Alhoewel het op korte termijn wel energie en kracht geeft, zijn er toch veel andere manieren om kracht en controle te krijgen, en toch enkel kwaad te zijn op de juiste momenten.

Veel getraumatiseerde mensen zijn beschaamd over hun kwaadheid, omdat ze geloven dat kwaad zijn 'fout' is, of omdat ze geloven dat ze gestraft zullen worden, of afgewezen, als ze hun kwaadheid uitdrukken. Soms zijn ze bang dat kwaadheid hen net zo slecht maakt als diegene(n) die hun kwaad aandeden. Ze zijn bang de controle te verliezen, maar hun woede blijft intens en komt vlug naar de oppervlakte. Zoals veel intense negatieve emoties, wordt kwaadheid vaak ontkend, maar daarom is het nog niet weg.

We moeten onthouden dat kwaadheid een emotie is die ons gedrag bepaalt, en geen gedrag op zich. Kwaadheid als gevoel is niet gevaarlijk of slecht, het hoort gewoon bij het leven. Het gaat erom hoe je ermee omgaat.

Kwaadheid als vervanging van andere gevoelens

Kwaadheid vervangt soms andere, moeilijk verdraagbare gevoelens. Mensen drukken vaak kwaadheid uit als ze bang zijn of beschaamd. Ze halen dan uit naar anderen of zichzelf. Kwaadheid staat rouw in de weg. Soms is het belangrijk om eindelijk te rouwen over de realiteit om daarna verder te kunnen. Kwaadheid kan je vastpinnen, het helingsproces in de weg staan. Als kwaadheid andere emoties bedekt, dan zal het nodig zijn deze emoties ook te erkennen en toe te laten.

Kwaadheid uitdrukken

Veel mensen zijn bang om kwaadheid uit te drukken maar geloven ook dat het de enige manier is om het naar buiten te brengen. Intense fysieke of verbale uitdrukking van woede kan opluchten op het moment zelf, maar doet vaak niets om chronische kwaadheid op te lossen en verandert ook niets aan hoe kwaadheid intern aanvoelt.

¹ Coping with trauma-related dissociation (Boon, Steele & van der Hart, 2011), p 270

Op zichzelf zal het uitdrukken van de woede dan ook niet leiden tot positieve, gezonde gedachten, gevoelens of percepties. Er zijn veel manieren om woede & kwaadheid uit te drukken, waarvan sommigen gezond en anderen vernietigend. Bv. een gezonde uitdrukking van kwaadheid kan zijn er respectvol over praten met iemand, schrijven, tekenen, een volwassen intern gesprek, een positieve oplossing zoeken voor problemen waar je kwaad van wordt, onderliggende emoties zoals schaamte aanpakken of aanvaarden dat je de situatie niet kunt veranderen en voortgaan met je leven.

Destructieve, vernietigende uitdrukkingen van woede of kwaadheid zijn bv. fantasieën of acties over zichzelf of anderen pijn doen, anderen ‘laten boeten’ (mensen of dieren), het vernietigen van materiaal of bezit. Sommigen willen ergens op slaan (een kussen bv) en terwijl dat niet echt kwaad kan, zal het ook niet zorgen dat de kwaadheid minder wordt, integendeel zelfs. Kwaadheid kan pas een helende emotie zijn als het gepaard gaat met gedragsmatige controle en een ommezwaai van negatieve fundamentele waarden naar positieve. Bv een negatieve overtuiging kan zijn ‘ik heb het recht om kwaad te zijn voor alles wat mij overkomen is’ en dit kan omgebogen worden naar ‘ik was gekwetst en terecht kwaad. Nu kan ik het laten gaan en plaats maken voor mijn andere gevoelens, want voortdurend kwaad zijn helpt me niet vooruit. Ik kan mijn kwaadheid accepteren en ben er niet bang voor.’

Als anderen kwaad zijn

Getraumatiseerde mensen ervaren vaak de kwaadheid van anderen als gevaarlijk en angstaanjagend: ze linken het aan wat hen overkomen is en dus met erg angstaanjagend en oncontroleerbaar gedrag. Maar het is belangrijk het onderscheid te maken tussen kwaadheid voelen en vernietigend gedrag stellen. Er zijn veel manieren om kwaadheid uit te drukken, die niet gevaarlijk zijn. Iedereen voelt wel eens kwaadheid, en de meesten voelen het en drukken het op een geschikte manier uit, zonder anderen kwaad te doen.

Tips om om te gaan met kwaadheid

- Kwaadheid kent veel gradaties, van lichte irritatie tot kwaadheid, tot woede. Je moet leren het onderscheid te maken tussen deze gradaties en beseffen dat als lichte kwaadheid, zoals irritatie, opkomt en herkend wordt, het niet gevaarlijk hoeft zijn.
- Je kan leren om je bewust te zijn van je eigen fysieke tekenen van kwaadheid. Kwaadheid gaat meestal gepaard met een strak, gespannen gevoel in je lichaam, opgespannen kaken, zweterigheid, bibberen, diep ademen, versnelde hartslag, een opstoot van energie. Merk je lichamelijke gevoelens op zodat je kunt vaststellen dat je kwaad bent. Misschien heb je jezelf geleerd deze gevoelens te negeren of om direct in te grijpen zodat je niet kwaad wordt.
- Leer jezelf en je kwaadheid aanvaarden. Het is belangrijk je kwaadheid te erkennen en er gezonde uitwegen voor te zoeken, niet om het te negeren. Je mag kwaad zijn, maar je mag het niet blijven en er moet ruimte overblijven voor andere gevoelens zoals rouw en blijdschap.
- Probeer te begrijpen wat er onder je woede zit. Je hulpverlener kan je hiermee helpen.
- Het is belangrijk te beseffen dat je je kwaadheid niet simpel ‘weg moet doen’ maar er aandacht aan moet besteden zodat het gevoel vanzelf kan wegvloeien en er genezing mogelijk is.
- Gebruik de kracht van de woede op meer positieve manieren, om bepaalde doelstellingen te halen en meer assertief te worden.
- Kwaadheid is niet fout. Kwaad worden is een universele, aangeboren, natuurlijke en onvermijdbare menselijke emotie. Je moet wel uitkijken hoe je er uitdrukking aan geeft, zowel intern als extern. Kun je respectvol uitdrukken wat je dwars zit? Valt het binnen je bandbreedte? Kan het tot positieve ipv negatieve ervaringen leiden.
- Kijk of de intensiteit aan kwaadheid die je voelt, gepast en in verhouding is tot de situatie. Check hoe anderen op dezelfde omstandigheden reageren. Jij wordt misschien als enige kwaad in een vergadering omdat mensen zo incompetent zijn, en je kunt je afvragen waarom anderen er schijnbaar geen last van hebben? Is het een verschil in perceptie? Of komt jou kwaadheid ergens anders vandaan?
- Probeer je woede op creatieve, gezonde, nonverbale manieren uit te drukken: schrijf, teken, schilder, maak een collage.
- Fysieke oefeningen helpen misschien als een kanaal voor de energie die de kwaadheid met zich meebrengt.
- Reflecteer op je kwaadheid, probeer het te begrijpen in plaats van het te ondergaan. Beeld je in dat je jezelf vanop afstand ziet en nieuwsgierig bent over waarom je zo kwaad bent. Het is gemakkelijk te denken dat de oorzaak van je kwaadheid de omstandigheden zijn, maar eigenlijk gaat het om jouw eigen interne gedachten, percepties en voorspellingen. Merk ze op en probeer er iets aan te doen, dat zal je meer helpen ipv je te focussen op de externe aanleidingen.

- Geef jezelf een timeout, als je te kwaad wordt. Tel langzaam af naar 10, of zelfs 100 voor je iets zegt waar je later spijt van krijgt. Oefen kalmerende ademhaling. Leidt jezelf af.
- Praat intern met jezelf over kwaadheid en hoe je het uitdrukt. Luister naar al je angsten en gevoelens. Onderhandel over veilige, beheerste manieren om de kwaadheid uit te drukken.
- Kwaadheid heeft, zoals alle gevoelens, een begin, een midden en een einde. Merk op wat je nog meer doet ontvlammen en wat kalmeert.
- Kijk naar mensen die je vertrouwt en zie hoe zij met hun kwaadheid omgaan. Aanvaarden zij kwaadheid? Zijn ze respectvol en gepast kwaad? Zijn er strategieën die zij toepassen die jij kunt overnemen?
- Gezonde kwaadheid kan positieve kracht en energie geven. Het kan je helpen assertief te zijn, heldere grenzen te stellen en op te komen tegen onrecht. Kwaadheid kan de weg plaveien naar andere emoties, en zo helpen conflicten uit te praten en op te lossen.
- Leer de triggers van je kwaadheid herkennen. Eens je die in de gaten hebt, weet je waar je moet op letten en kun je een automatische reactie tegengaan.
- Sta jezelf toe een klein beetje van je kwaadheid te voelen: een druppel, een theelepeltje, 1% of 2%. Ruil je kwaadheid voor de rest in tegen kalmte en veiligheid.

Werken met jezelf: omgaan met kwaadheid

Zodra dat je gevoelens van irritatie en kwaadheid opmerkt, beeld je in dat je een interne meeting houdt om dit gevoel te begrijpen. Probeer te achterhalen wat de triggers waren. Triggers kunnen intern zijn. Misschien was er een teken van zwakte: huilen, verlangen, angst, schaamte? Misschien reageer je op die behoeften zoals volwassenen op jou reageerden toen je kind was, met kwaadheid. Dat kan een automatisme zijn, het nadoen van wat je van ouders of opvoeders meekreeg, maar het kan ook een poging zijn jezelf te beschermen tegen de buitenwereld en je zwakte te verbergen.

Als je met jezelf kunt afspreken dat je deze behoeften op een geheime, veilige plek uit, dan moet je niet zo kwaad worden op jezelf omdat er minder gevaar is dat de buitenwereld je zwakte ziet.

Andersom kun je ook met jezelf afspreken dat je je kwaadheid alleen op een veilige plek uit, zodat je niet met je ziel te koop loopt. Reageer het af als je gaat lopen, maar laat het geen sociale interacties verpesten.

Zo doorbreek je de vicieuze cirkel van kwetsbaarheid – schaamte – woede. De bedoeling is wel dat je die veilige plekken vrijwillig opzoekt en je gevoelens niet onderdrukt of verbant.

Daag je veronderstellingen uit en gebruik reflectie om kwaadheid op te lossen.

Kwaadheid kan ontstaan doordat situaties uit het verleden je beoordelingsvermogen in het heden vertroebelen. Je reageert niet op de actuele situatie, maar op hetgeen je toen meegemaakt hebt. Je kunt leren onderscheid maken en nagaan op welke situatie je nu eigenlijk aan het reageren bent. Je kunt leren reageren op een manier die gepast is voor de omstandigheden, in de mate die gepast is.

Neem een timeout

Als je kwaadheid snel escaleert, vooral als het om andere mensen gaat, kan het verstandig zijn zo vlug mogelijk de situatie te verlaten. In een relatie kun je met je partner afspreken dat je elkaar timeouts gunt als je kwaad wordt. Je spreekt af elkaar die timeout altijd te geven en niet tegen te gaan. Eens je weg bent, moet je eraan werken jezelf te kalmeren. Je moet ook terugkomen als je kalm bent, en aangeven dat je het gesprek wil hervatten. Een timeout betekent niet dat je een moeilijk gesprek kunt blijven ontlopen. Terwijl je in timeout bent, kun je reflecteren op je kwaadheid. Hoe intens was het, welke gedachten en percepties had je, welke voorspellingen speelden je parten? Je kunt allerlei technieken gebruiken om te kalmeren: wandelen, sporten, muziek, relaxatieoefeningen, een veilige plek opzoeken. Je moet wel de tijd gebruiken om rustig te worden, niet om je gelijk te halen bij een andere gesprekspartner. Als je kalm bent moet je dus weer met elkaar in gesprek gaan.

Oefening: je eigen kwaadheid begrijpen

Beschrijf een situatie waarin je kwaad werd.

1. Beschrijf de situatie
2. Welke gedachten had je tijdens de situatie?
3. Beschrijf of je de neiging had de kwaadheid ‘aan te zetten’ in jezelf. Welke gedachten of overtuigingen wakkerden daarbij je kwaadheid aan?
4. Beschrijf fysieke gewaarwordingen van kwaadheid, bv hartslag, beven, zweten, warm, koud, enz.
5. Beschrijf of je de neiging had je kwaadheid te ontlopen, door bv jezelf af te leiden, te dromen, je ontpersoonlijkt te voelen, of dergelijke?
6. Achteraf gezien, kun je beschrijven of je foute percepties had van de situaties, en of je kwaadheid, die eigenlijk van je trauma kwam, projecteerde op deze persoon/situatie?
7. Kon je nog met jezelf in gesprek gaan? Hielp dat? Of als het niet ging: wat hield je tegen? Was je bang om niet meer kwaad te zijn en je kwetsbaarheid te tonen?
8. Heb je afleidende of kalmerende technieken gebruikt? Werkten ze?
9. Wat zou in de toekomst een gezonde reactie zijn? Wat wil je leren? Welke hindernissen moet je daarvoor overwinnen?

Oefening: begrijp en beheers je kwaadheid

Als je je bewust bent van kwade gevoelens, vul aub volgend huiswerkblad in.

1. Beschrijf je weet dat je kwaad bent (bv je merkt het aan je stem, of je hoort het achteraf van anderen, of je bent plots heel kwaad om een futiliteit)
2. Beschrijf je reactie op die kwaadheid (bv je bent beschaamd of bang of je blokkeert)
3. Beschrijf je eigen reactie op je kwaadheid (bv je begint te huilen, wordt bang, of leidt jezelf af met werk)
4. Weet je of je kwaadheid zich soms tegen jezelf keert? Bv door intern kritiek te geven?
5. Kun je je voorstellen dat je kwaadheid je helpt om beter te functioneren?
6. Verhindert je kwaadheid je om nieuwe relaties aan te gaan? Is het een beschermingsmechanisme om niet opnieuw gekwetst te worden?
7. De hele tijd kwaad zijn is eenzaam en vermoeiend. Gun jezelf vakantie van je kwaadheid zodat er ruimte komt voor andere gevoelens. Als kwaadheid niet overheerst kan het soms ook wel een kracht zijn om iets constructiefs te verwezenlijken.

Gepast voelen: leren je emoties te begrijpen en te beheersen

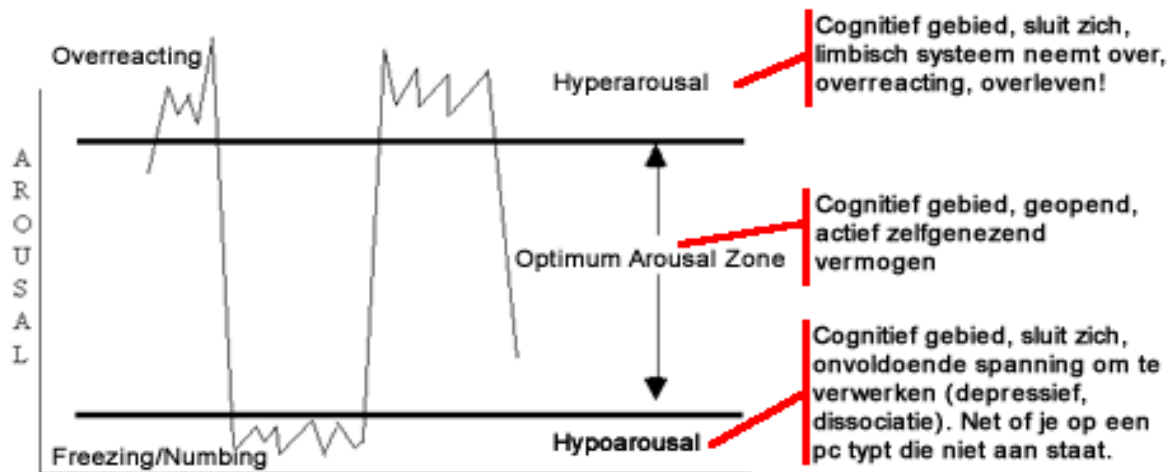
Psycho-educatie²

The window of tolerance

We staan de hele dag onder een bepaalde vorm van opwinding of arousal. Als alles rustig verloopt, dan kabbelt de arousalcurve op een rustig niveau verder, maar als we plotseling door iets worden opgeschrikt, dan gaat de curve naar omhoog. Als we weten wat er gebeurt, en alles onder controle lijkt te zijn, dan daalt de arousalcurve weer naar beneden en vervolgt zijn kabbelende loop in de Optimum Arousal Zone. Elke mens heeft zijn eigen onder- en bovengrens.

Mensen die getraumatiseerd zijn zitten vaak in de Hyperarousal of Hypoarousal zone. Ze zijn bv. voortdurend heel alert, schrikken bij het minste op, gaan soms snel erg woedend of angstig reageren bij bepaalde triggers (hyperarousal); sommigen verstijven bij bepaalde triggers, of staren voor zich uit (hypoarousal). Als alles goed zit blijft de curve in de Optimum Arousal Zone omhoog en omlaag fluctueren in functie van de omstandigheden.

Om je trauma's te kunnen verwerken moet je je, wat arousal betreft, in de Optimale Arousal Zone bevinden. Vandaar dat - indien dat niet zo is - eerst onder begeleiding van een therapeut het nodige stabilisatiewerk moet gedaan worden. Deze Optimum Arousal Zone moet breed genoeg zijn, anders zit je er al snel buiten. Daarvoor heb je de nodige informatie nodig, en een aantal affectregulatievaardigheden.



In de optimale zone kan je alle informatie in je opnemen, in verband brengen met de informatie die je al hebt, onderliggende principes begrijpen, en allerlei bewerkingen zijn toegestaan en mogelijk. Het cognitieve is werkzaam en het zelfgenezend vermogen is hier actief.

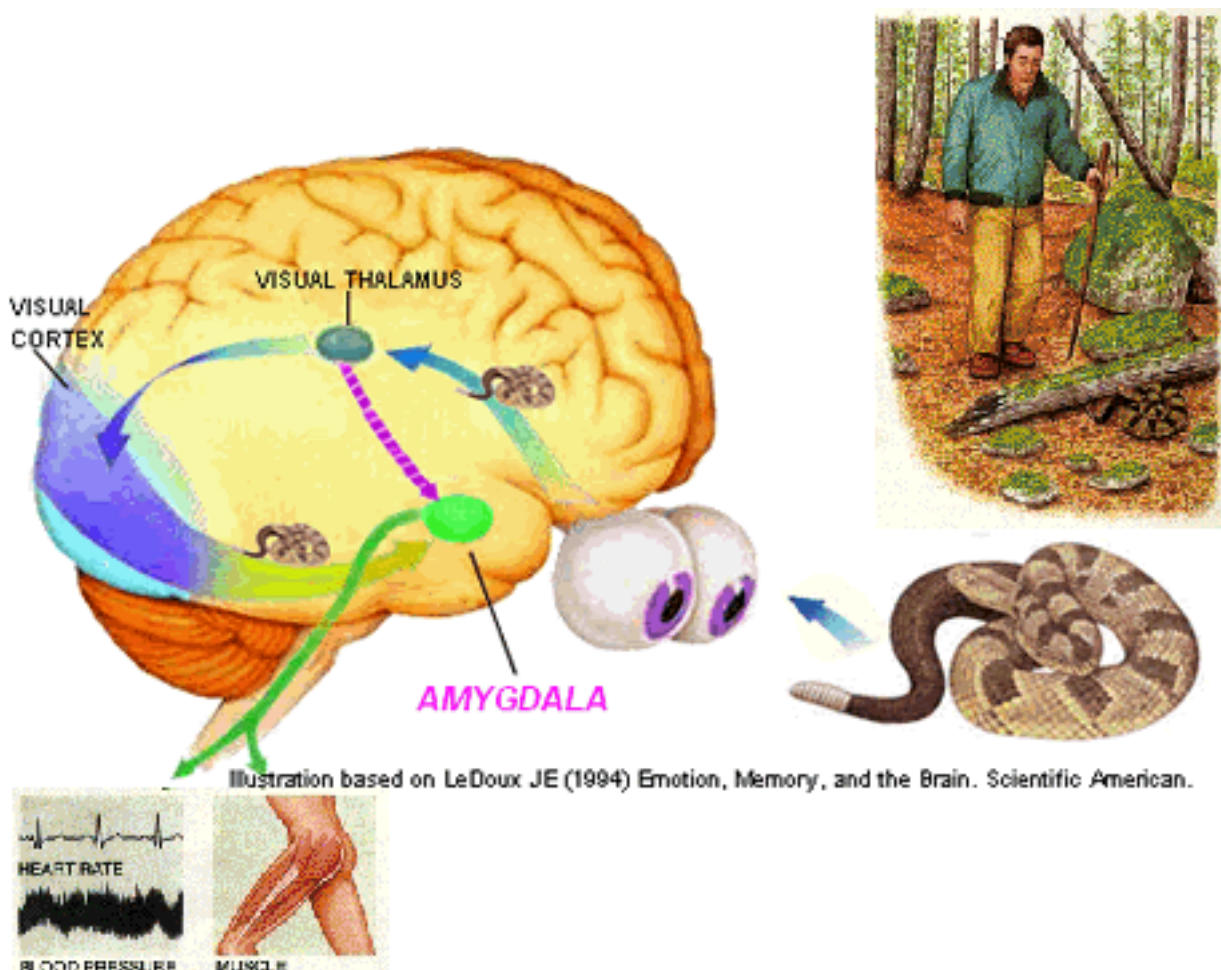
Komt het arousal eronder, dan zou je kunnen zeggen er brand wel licht, maar er is niemand thuis. Er is niet voldoende spanning om verwerking toe te staan. Als therapeut had je bv een goed gesprek met een depressieve cliënt, maar eenmaal de cliënt buiten, lijkt er niets gebeurd te zijn. Alsof je aan het typen bent op een pc, maar de pc staat niet aan.

Ligt de spanning boven in de hyperarousal zone, dan kom je in de alarmfase. De cognitieve gebieden sluiten zich, het limbisch systeem neemt over en je gaat overreageren. Het limbisch systeem heeft maar één prioriteit: overleven.

Het limbisch systeem kent vier programma's en die hebben allemaal een directe relatie tot het overleven. En je kan niet kiezen tussen die vier programma's. Je kan alleen maar kiezen als je in de Optimum Arousal Zone zit, daar alleen kan de cortex (ons cognitieve systeem) de regie hebben, want in sommige omstandigheden moet je onmiddellijk in actie kunnen komen.

De vier programma's van ons limbisch systeem

Plots zie je achter een boomstam iets bewegen ... je ogen springen als het ware uit hun kassen ... een slang? Deze boodschap waargenomen door je ogen gaat naar je Visual Thalamus en vandaar versneld naar de Amygdala: alarm, alarm (Hyperarousal), je hartslag versneld, je spieren komen in actie: gaan lopen (vecht of vluchtreflex). Via de groene pijl kan je zien dat het signaal van de Amygdala rechtstreeks naar de hersenstam gaat (en de cortex dus niet contacteert): bij ernstig gevaar moet het ook bliksemsnel gaan.



Stel nu dat het géén slang is , maar een stok, die door je systeem als een slang is waargenomen, dan nog zal de amygdala je reactiepatroon onmiddellijk in gang zetten. Trager gaat de boodschap naar de Visual Cortex die het gevaar verstandelijker gaat bekijken en inderdaad vaststelt dat het om een stok gaat. De cortex heeft dus een extra fractie van een seconde nodig om dat vast te stellen. Dat heeft op zijn beurt een kalmerende invloed op de Amygdala en van daaruit gaat het weer naar de rest van je systeem: je hart, je spieren, ... En je gaat onmiddellijk kalmeren: je hartslag vertraagt, je spieren ontspannen zich.

In bovenstaand voorbeeld werd echter in eerste instantie, en dat gaat bliksemsnel, voor jouw één van de vier programma's geactiveerd, nl. vluchten, vluchten voor de slang. Het limbisch systeem kiest datgene dat in deze context voor jouw de meeste kansen op overleven heeft en die keuze gebeurt bliksemsnel (zonder dat je verstand - cortex - wordt geraadpleegd), je leven kan er vanaf hangen.

De vier mogelijke programma's zijn:

1. vechten (als je sterker bent)
2. vluchten (als je zwakker bent)
3. verstarren: onbeweeglijk blijven
4. volledige overgave: flauwvallen, slap, schijndood

Deze programma's zijn niet alleen universeel menselijk maar ook universeel dierlijk. Het is dus geen persoonlijke keuze om dit te doen. Het zijn reacties op de dreiging en gevaar. Ze worden dus in het leven geroepen als de arousal omhooggaat.

In het rijtje van deze vier programma's van het limbisch systeem (vechten, vluchten, verstarren en volledige overgave) staat verwerken niet bij. Je zit dan in de zone die je kan vergelijken met een computer die gecrasht is. Om te kunnen verwerken moet die arousal binnen de Optimale Arousal Zone komen te liggen.

Zit je in de Hypoarousal zone, dan valt er ook niet te verwerken. Je zit dan als het ware op een pc te typen die uit staat. Vanonder zijn géén strategieën nodig, want je bent gewoon gezakt. Dissociatie kan wel in het leven worden geroepen door arousal die te hoog oploopt, maar door dissociatie zakt je arousal onder de ondergrens.

Auto- en Relationale Regulatie

Mensen reguleren zichzelf door een combinatie van relationele en zelfregulatie. Het eerste wordt ook interactieve regulatie genoemd, het tweede autoregulatie (Shore, 2001). In het ideale geval leren zorgdragers een baby of klein kind zich te reguleren door er zorg voor te dragen, het aan te moedigen, aandacht te hebben voor emotionele en fysieke behoeften, en te troosten. Dit legt de basis waardoor individuen later, als ze opgroeien, leren zichzelf te reguleren. Als volwassenen doen we beroep op anderen om ons te ondersteunen als we overstuurd zijn, omdat het troostend kan zijn een ander in de buurt te hebben, en hij of zij leert ons de problemen vanuit andere standpunten te bekijken. Soms is er natuurlijk niemand beschikbaar als we steun nodig hebben. Dan nog kunnen we onszelf reguleren door onszelf troostend toe te spreken, door tijd te nemen om te reflecteren, door kalmerende oefeningen te doen of andere dingen die ons helpen om ons weer beter te voelen. Het is belangrijk die mix van relationele en zelfregulatie te kunnen hanteren, maar niet iedereen kan dat. Sommige mensen vinden het zo moeilijk om beroep te doen op anderen dat ze geen relationele regulatie gebruiken. Anderen vinden het dan weer moeilijk om op zichzelf te rekenen en gebruiken geen autoregulatie. Beide groepen hebben een duidelijk nadeel, aangezien we allemaal situaties meemaken waar het één of het ander aangewezen is.

Gebrek aan reflectie

Een grote moeilijkheid bij emotionele dysregulatie is dat je bij momenten heel moeilijk kunt reflecteren op hetgeen je voelt, maar gewoon ‘in de emotie’ zit en blindelings handelt, zonder helder na te denken. Soms komen emoties ook ‘uit het niets’ opduiken, zonder aanleiding, en dat maakt hen alleen maar angstaanjagender.

Gevoelens vermijden

De meeste mensen met complexe dissociatieve stoornissen zijn erg behendig in het vermijden van gevoelens. En er zijn ook momenten dat het belangrijk is om te focussen op de taak die moet gedaan worden en je emoties aan de kant te schuiven. Het vermijden van gevoelens die je overspoelen helpt je wel op korte termijn verder, maar je hele gevoelsleven dreigt te vervlakken, zodat je leven kleur verliest en je relaties er onder lijden. Als je niets voelt kun je niet met anderen connecteren en mis je al datgene wat het leven de moeite waard maakt. Bovendien verhindert het je genezingsproces.

Als eerste stap moet je je eigen bandbreedte ontdekken en er consequent inblijven, en dan geleidelijk je verdraagzaamheid laten toenemen, alsof je een raam openspert dat tot dan toe nagenoeg dicht was. Eens je bandbreedte breder wordt, kun je meer gevoelens en ervaringen aan zonder overspoeld te raken. Dan blijf je kalmer en meer gefocused en kun je meer aan. Als je leert je gevoelens niet te beoordelen en er meer op te reflecteren zal je bandbreedte vanzelf verbreden.

Teveel voelen: Hyperarousal

Je geraakt ‘hyperaroused’ als je blijft steken in de traumatische gebeurtenissen en overspoeld wordt door angst, pijn, schaamte enzovoort. Misschien voel je je geleidelijk aan zo gevoelig en gespannen worden dat je door het minste in het dagelijks leven overspoeld wordt en overstuurd geraakt, zelfs als de traumatische herinneringen niet eens opduiken. Je kunt overmand geraken door gevoelens die voor anderen van weinig belang zijn. Kleine relationele ups & downs of conflicten of wijzigingen in de plannen op het laatste moment. Tijd lijkt wel vertraagd alsof je altijd overstuurd zult zijn en je je zelfs geen kalme tijd meer kunt herinneren. Dit maakt je nog meer overstuurd en maakt het dringend om te stoppen met wat je voelt.

Als je overstuurd bent is je beoordelingsvermogen aangetast en zal je misschien ‘oplossingen’ zoeken die je op dat moment over je gevoel heen helpen, maar je op langere termijn schade toebrengen zoals drank, drugs, zelfbeschadiging, vechtgedrag of je totaal terugtrekken.

Afleiding

Tijdelijke afleiding helpt iedereen die weleens overspoeld geraakt. Maar het is belangrijk om het onderscheid te maken tussen een tijdelijke en bewuste keuze om jezelf af te leiden, als een tijdelijke oplossing enerzijds en

anderzijds systematisch je eigen noden te negeren. Een tijdelijke afleiding kan helpen omgaan met ‘hyperarousal’ (teveel voelen) alsof je een ‘reset’ knop zou hebben. Het geeft je wat tijd om diep te ademen en tot rust te komen, zodat je de gevoelens beter de baas kunt. Stel het je zo voor: als je een spier verrokken hebt kun je wel iets gebruiken om je gedachten af te leiden van de pijn. Zo kun je met een vriend(in) babbelen, naar een film gaan, ... maar tegelijkertijd moet je wel het nodige doen om het te laten genezen.

Leid jezelf dus af met gezonde activiteiten en focus op iets anders dan je gevoelens. Maar tegelijkertijd, vermijd het om veel te veel te werken of andere dwangmatige dingen te doen die je alleen maar meer stress bezorgen. Als je jezelf afleiding gunt, moet je ook jezelf beloven om later terug te komen op hetgeen je dreigde te overspoelen, op een moment dat je dat aankunt.

Als je door woede overspoelt wordt, kan het helpen iets fysieks doen om jezelf af te leiden, zoals gaan lopen, wandelen of tuinieren. Maar als je heel erg triestig bent, kan een gezellige film, een (kinder)boek, zachte muziek, of je terugtrekken in je veilige innerlijke ruimte je helpen. Kies activiteiten die passen bij je gevoel en die aangenaam zijn.

Enkele geschikte afleidingen:

- Sporten of flink doorwandelen. Probeer je te concentreren op de wandeling.
- Muziek beluisteren en ondertussen meezingen.
- Bel een vriend(in) en spreek af. Met iemand praten (niet over het probleem dat je overspoelt) kan je een tijdje afleiden.
- Doe iets dat concentratie vraagt; een knutselwerk, een kruiswoordraadsel, een computerspel. Probeer je te concentreren!
- Een boek of artikel lezen dat je niet emotioneel maakt.
- Kijk naar een comedyprogramma of lees een grappig boek. Focus hierop en geniet er van; lachen leidt erg af en je voelt je er echt beter door.

Containment

Beheers maar negeer je gevoelens niet. Je gevoelens beheersen is iets anders dan ‘ze kwijtspelen’. Als je een gevoel of herinnering beheerst, dan kun je tegen jezelf zeggen ‘nu even niet, ik kom hier straks op terug’. Je belooft jezelf dat je er tijd en energie in zult steken, maar op het juiste moment en de juiste plaats. Je kunt allerlei beelden gebruiken: een bankkluis, een ballon hoog in de lucht, een onderzeeër, een computerbestand, een video, enz. Gebruik die beelden die bij jou passen.

Een andere manier om gevoelens te beheersen is door te schrijven of jezelf kunstzinnig uit te drukken. Voor sommige mensen helpt het om hun ervaring op te schrijven en het dan ook daar achter te laten.

Als dit teveel van je vergt zijn er andere manieren om het gevoel de baas te blijven.

Jezelf kalmeren

Jezelf kalmeren is niet negatief op jezelf inpraten, door bv te zeggen ‘zwijg nu en huil niet, zet je masker op’. Het kan een levenslange gewoonte zijn om zo op jezelf in te praten, maar je zult je er niet gelukkiger door voelen. Je hebt er meer aan als je je gevoelens erkent, bv:

Ik voel me triest en kwaad tegelijk, en dat is een moeilijke combinatie. Ik ga proberen me toch te focussen op wat ik nu moet doen en het gevoel opzij houden voor als ik bij de hulpverlener kom. Zo kan ik tevreden zijn met hoe ik in het dagelijks leven functioneer en heb ik iemand bij me als ik dieper op het gevoel inga.

Je kunt ook voor jezelf zorgen als het moeilijk gaat. Bv:

Ik voel me nu zo rot, dat ik iets ga doen om mezelf te troosten.

Dat troosten kan als volgt:

- Luister naar jezelf en probeer jezelf gerust te stellen, een beetje medeleven met jezelf mag ook wel!
- Doe ademhalingsoefeningen.
- Misschien kun je even een timeout nemen om op adem te komen?
- Probeer niet te piekeren. Elke keer dat je terug bij het probleem komt, probeer je bewust je aandacht naar iets anders af te leiden. Beloof jezelf dat je het in gesprek zult brengen, maar laat het ondertussen niet je gedachtengang helemaal beheersen.

- Luister naar kalmerende muziek, neem een bad, drink een kop thee ...

Aarden en gerust stellen:

- Gebruik je vijf zintuigen en wees je bewust van het moment. Zeg luidop wat je zintuigen voelen.
- Als je overspoeld dreigt te geraken vertraag dan je ademhaling. Sta jezelf niet toe om iets te ondernemen op basis van je gevoelens, maar bekijk die impulsen tot handelen als een trein dat door je hoofd raast maar geen halt houdt.
- Herinner jezelf eraan dat gevoelens normaal zijn, bij het leven behoren en dat het niet erg is dat je intense gevoelens ervaart.
- Let op wat er gebeurde toen je overspoeld dreigde te raken, misschien kun je een trigger herkennen? Het doet je er ook aan denken dat gevoelens een begin hebben, daarvoor voelde je iets anders.
- Herinner je momenten in het verleden toen het gevoel wegtrok. Gevoelens hebben niet alleen een begin, maar ook een einde. Wat hielp toen? Kun je dat opnieuw doen?
- Praat met mensen die je kent en probeer uit te vissen hoe zij met intense gevoelens omgaan en hoe zij zichzelf kalmeren. Misschien kun je hun tips toepassen?

Te weinig gevoelens: ‘hypoarousal’

Om de extreme, overspoelende gevoelens van ‘hyperarousal’ te vermijden, kan het zijn dat je alle gevoelens vermijdt, en gewoon te weinig voelt. Dat heet dan ‘hypoarousal’. Je vermijdt situaties die teveel emoties oproepen, je houdt afstand van mensen, komt niet te dicht bij want juist in relaties kom je de meest intense gevoelens tegen, positief en negatief. Soms ga je zelfs helemaal in ‘shut down’, val je in slaap of wordt je zo vlak dat je niet meer kunt denken. Sommigen verliezen zelfs het vermogen om te reageren, ze horen niet wat er gezegd wordt en reageren er ook niet op. Als je gevoelloos en afwezig bent, voel je weinig tot geen empathie voor anderen, of jezelf.

Als je elk negatief of pijnlijk gevoel vermijdt, kun je er echter ook niet mee leren omgaan, en blijf je ermee zitten. Je kunt niet genezen zo.

Tips om om te gaan met gevoelloosheid

- Aangezien niets voelen een reactie is op te veel voelen, zijn de tips voor ‘hyperarousal’ even goed toepasbaar bij ‘hypo arousal’.
- Misschien neig je naar ‘hypo arousal’ als je stress hebt. Een oplossing is dan om eerst fysiek en daarna mentaal actief te worden. Als je slaperig wordt bij grote emoties, probeer recht te staan en in beweging te komen. Je moet je neiging om stil te zijn dan bestrijden.
- Help jezelf door jezelf gerust te stellen, te kalmeren en te oriënteren.
- Probeer een korte, energiegevendende activiteit om je hartslag op te drijven en je energie een boost te geven, bv. Zakkenlopen, push-ups, terplekke joggen.
- Laat je ogen niet op één punt rusten, want dan zal je naar trance neigen. Let op je omgeving. Gebruik alle vijf je zintuigen en benoem luidop wat je opmerkt, om jezelf weer in het heden te aarden.
- Om je verstand weer meer actief en betrokken te krijgen kun je wat oefeningen, doen, zoals vanaf 100 aftellen per drie of per zeven, of buiten gaan en bomen of auto’s tellen.
- Als je je verlamd voelt, probeer dan met een heel kleine beweging – zoals je pint bewegen, je ogen knipperen, je neus optrekken – jezelf weer in beweging te krijgen. Ga van de ene kleine beweging naar de andere en probeer zoveel mogelijk stukjes te bewegen. Beeld je in dat iemand je daarbij help een vriend(in), je hulpverlener, je partner.
- Als je het extreem koud hebt (wat vaak het geval is bij ‘hypo arousal’), probeer een warm bad of douche (zonder je te verbranden!) of wikkel je in een deken, neem een warmwaterkruik of kersenpitkussentje en beeld je in dat je ontspant en kalmeert naarmate je opwarmt.
- Als je lichamelijk gevoelloos bent, zoek of je ergens toch een plekje hebt waar je wel iets voelt. Wrijf bv met je hand over je arm, voel je dat? Probeer overal tot gewaarwordingen te komen. Je kun ook met een borstel op je rug wrijven, of je tegen de deurstijl aanwrijven, of iets zachts aaien.
- Als je emotioneel gevoelloos bent, kijk dan of je kunt inschatten op een schaal van 1 tot 10 in welke mate je nog iets voelt. Concentreer je, zeg het getal luidop en vestig er je eigen aandacht op. Herinner jezelf eraan dat emoties niet gevaarlijk zijn, het zijn signalen.
- Probeer een gevoel toe te laten, een beetje, net genoeg dat je denkt dat je het aankunt, een theelepeltje, een kopje, 5%. Bestudeer jezelf en zie wat er gebeurt terwijl je dat beetje emotie toelaat. Probeer volgende keer net iets meer toe te laten.

- Wees zorgzaam voor jezelf, bekijk wat je nodig hebt om toch gevoelens toe te laten en probeer dat dan ook te regelen. Misschien kan het maar als er iemand bij je is, vraag dan die persoon om je vast te houden en laat het gevoel even toe, zonder dat het je overspoelt.

Oefening: leren over je comfortzone aan gevoelens

1. Schaal je eigen gevoeligheid in op een schaal van 1 tot 10, met 1 als nauwelijks gevoel ('hypo arousal') en 10 als extreem veel gevoel ('hyperarousal'). Op de schaal hieronder, markeer je wat voor jou ideaal zou zijn (niet te veel of te weinig), wat kun je verdragen en waar voel je je OK bij? Dit is helemaal subjectief, er is geen 'juist' antwoord. Het kan tussen 3 en 7 liggen bv of tussen 4 en 6.
Vervolgens omcirkel je de punten waar je jezelf moet aanmoedigen of intomen om binnen de gewenste bandbreedte te blijven. Als je breedte bv 3-7 is dan zullen die punten misschien op 2 en 6 liggen. Op welk punt zou je moeten ingrijpen met oefeningen om jezelf binnen je comfortzone te houden?

0

5

10

2. Omschrijf hoe je bent als je in de gewenste comfortzone zit. Ben je dan kalm, alert, relaxed, aangenaam, energiek? Misschien voel je je dan lekker warm of fris, voel je je competent, is je hoofd actief of rustig? Dit is een beetje als een bladwijzer. Je kunt je herinneren hoe het is als alles optimaal is en dus kun je terug naar dat stadium. Alsof je een foto neemt en er naar teruggrijpt op momenten dat het misgaat.
3. Reflecteer op wat je voelt als je buiten je comfortzone gaat. Bv spanning over je hele lichaam, chaotische gedachtegang, geen gedachten meer, slaperigheid. Als je deze signalen kunt herkennen, kun je de voortgang stoppen en jezelf meer aarden.

Oefening: tips om om te gaan met te weinig of te veel gevoel

Noteer je eigen tips om om te gaan met te veel of te weinig gevoel. Je zult misschien tot de prettige vaststelling komen dat je eigenlijk al tips toepast en vaardigheden ontwikkeld hebt om hier mee om te gaan.

Als ik teveel voel helpt dit:

Als ik te weinig voel, helpt dit: