

Omgaan met overweldigende emoties

Praktische oefeningen om je interpersoonlijke effectiviteit te
vergroten ■ je emoties te reguleren ■ mindfulness te leren en
stress en verdriet te accepteren

MATTHEW MCKAY, JEFFREY WOOD EN JEFFREY BRANTLEY



Omgaan met overweldigende emoties

Matthew Mckay, Jeffrey Wood en Jeffrey Brantley

HOGREFE



Inhoudsopgave

Inleiding	7
Dialectische gedragstherapie	
1 Omgaan met pijn en verdriet	11
Basisvaardigheden frustratietolerantie	
2 Denk je sterk en voel je zelfverzekerd	39
Radicale acceptatie voor gevorderden	
3 Leven met aandacht in het hier en nu	69
Basisvaardigheden mindfulness	
4 ‘Wijze geest’ en intuïtie	93
Mindfulness voor gevorderden	
5 Mindfulness en meditatie	125
Oefeningen in de praktijk	
6 Herken je emoties	133
Basistechnieken emotieregulatie	
7 Analyseer je emoties en gedrag zonder oordeel	171
Emotieregulatietechnieken voor gevorderden	
8 Meer aandacht voor je relatie	191
Basisvaardigheden interpersoonlijke effectiviteit	
9 Helder en duidelijk communiceren	209
Assertief zeggen wat je wilt	
10 Vijftien minuten per dag	235
Keuzemenu voor je oefeningen	
Literatuur	239

Inleiding

Dialectische gedragstherapie

De dialectische gedragstherapie, ontwikkeld door Marsha Linehan (1993a, 1993b), is buitengewoon effectief om mensen te helpen met overweldigende emoties om te gaan. Onderzoek toont aan dat de dialectische gedragstherapie het vermogen van iemand versterkt om met frustratie om te gaan zonder de controle te verliezen of destructief te handelen.

Veel mensen worstelen met overweldigende emoties. Het is alsof bij veel gevoelens de knop op het maximale volume staat. Wanneer zij boos, verdrietig of bang worden, verschijnt dat als een grote, krachtige golf die hen omverwerpt.

Als je geconfronteerd wordt met overweldigende emoties in je leven, weet je waarover wij praten. Er zijn dagen dat gedachten je treffen met de kracht van een tsunami. En wanneer dit gebeurt, maakt het je – begrijpelijk – bang om dingen te voelen, omdat je niet door je emoties overweldigd wilt worden. Het probleem is dat hoe meer je probeert je emoties te onderdrukken of ze buiten te sluiten, hoe overweldigender ze kunnen worden. We bespreken dat in hoofdstuk 6 en 7 over emotieregulatie. Op dit moment is het belangrijk dat je weet dat het niet werkt als je probeert om je gevoelens weg te drukken.

Er zijn verschillende onderzoeken die suggereren dat de kans om intense, overweldigende emoties te ontwikkelen vanaf de geboorte ingebakken is. Maar het kan ook sterk worden beïnvloed door trauma of verwaarlozing tijdens de kinderjaren. Een trauma op kritieke punten in onze ontwikkeling kan onze hersenstructuur letterlijk veranderen waardoor we kwetsbaarder worden voor intense, negatieve emoties. Het feit dat een neiging tot negatieve emoties vaak geworteld is in onze genen of in een trauma, betekent echter niet dat het probleem onoverkomelijk is. Duizenden mensen hebben de vaardigheden gebruikt die je in dit boek zult leren om met overweldigende emoties om te gaan. Zij hebben hun leven veranderd – en dat kan jij ook.

Wat zijn dat dan voor vaardigheden en hoe kunnen ze helpen? Dialectische gedragstherapie leert je vier uiterst belangrijke vaardigheden die de omvang van je emotionele golven kunnen verminderen en helpen je evenwicht te bewaren.

- 1 *Frustratietolerantie* helpt je om beter om te gaan met pijnlijke gebeurtenissen omdat het je veerkracht geeft en nieuwe manieren biedt om de effecten van verontrustende omstandigheden te verzachten.
- 2 *Mindfulness* helpt je het hier en nu vollediger te ervaren terwijl je je minder op pijnlijke ervaringen uit het verleden of angstaanjagende ervaringen in de toekomst richt. Mindfulness biedt je ook een instrument om de gewoonte te overwinnen negatief te oordelen over jezelf en andere mensen.

- 3 *Emotieregulatie* helpt je om beter te herkennen wanneer je je goed voelt en om emoties te observeren zonder dat je erdoor overweldigd wordt. Het doel is om hevige gevoelens te reguleren zonder dat je je op een al te destructieve manier gedraagt.
- 4 *Interpersoonlijke effectiviteit* geeft je nieuwe instrumenten om je opvattingen en behoeften te uiten, grenzen te stellen en te onderhandelen over oplossingen voor problemen – dit alles terwijl jij je relaties beschermt en anderen met respect behandelt.

We hebben het boek zo opgezet dat het gemakkelijk is om dit te leren. Alle vier de vaardigheden worden in twee hoofdstukken behandeld – voor beginners en gevorderden. (Uitzondering is mindfulness, daar wijden we drie hoofdstukken aan.) In de hoofdstukken over de basisvaardigheden bespreken we de elementaire concepten, maken we kennis met de verschillende componenten van de vaardigheid en leiden we je door de eerste stappen om de vaardigheid te verwerven. De hoofdstukken voor gevorderden beschrijven de overige componenten van de vaardigheid, en vertellen hoe je de vaardigheid stap voor stap verder kunt ontwikkelen. Om elke stap te verduidelijken zijn er voorbeelden, checklists en werkbladen opgenomen. Vervolgens leer je in het laatste hoofdstuk – met de titel *Vijftien minuten per dag – Keuzemenu voor je oefeningen* – hoe wij al deze vaardigheden integreren om ze tot een vanzelfsprekend deel van je leven te maken.

Het *Werkboek dialectische gedragstherapie* is geschreven om leren gemakkelijk te maken. Het moeilijkste deel zal zijn om de verplichting aan te gaan dat je de oefeningen werkelijk *doet* en je nieuwe vaardigheden in praktijk brengt. Door lezen alleen zal er niets veranderen. De woorden op deze bladzijden zullen geen invloed op je leven hebben tenzij je de nieuwe technieken en strategieën toepast. Het is dus nu het juiste moment om te bedenken waarom je dit boek leest en wat je wilt veranderen. Geef hieronder drie recente voorbeelden van manieren waarop je op emoties reageert, maar die je liever zou veranderen. Anders gezegd, welke destructieve dingen doe je wanneer je van streek of overweldigd bent? En die je graag zou willen vervangen door andere reacties?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Voor wie is dit boek?

Er zijn twee doelgroepen voor het *Werkboek Dialectische gedragstherapie*. De eerste groep zijn de mensen die dialectische gedragstherapie krijgen (in een groep of individueel) en een werkboek nodig hebben om de vier belangrijkste vaardigheden te leren. Wij schreven dit boek echter ook voor *iedereen* die met overweldigende emoties worstelt. Alle instrumenten die we beschrijven, kunnen aanzienlijke veranderingen teweegbrengen in de manier waarop je met emoties om kunt gaan. Maar als je dit werkboek op eigen houtje leest en je het moeilijk vindt om de nieuwe vaardigheden toe te passen, dan raden wij je aan om een gekwalificeerde dialectische gedragstherapeut te raadplegen.

Er is hoop

Het leven is moeilijk. Dat wist je al. Maar misschien ben je te verstrikt geraakt in je worsteling met je emoties. Als je echt werkt om de hier beschreven vaardigheden toe te passen, kun je daadwerkelijk anders leren reageren op je gevoelens. De belangrijkste vaardigheden die je hier leert, kunnen de gevolgen beïnvloeden van ieder conflict en elke gebeurtenis die je van streek brengt – los van je genetische aanleg of pijnlijke jeugdervaringen. Ze kunnen bovendien letterlijk het verloop van je relaties veranderen. Er is dus alle reden tot hoop. Je hoeft alleen maar de bladzijde om te slaan en te beginnen. En er vervolgens aan te blijven werken.

HOOFDSTUK 1

Omgaan met pijn en verdriet

Basisvaardigheden frustratie- tolerantie

Frustratietolerantie: wat is dat?

Iedereen krijgt op een bepaald punt in het leven te maken met frustratie en pijn. Dat kan lichamelijk zijn, zoals een bijensteek of een gebroken arm, of het kan emotioneel zijn, zoals verdriet of woede. In beide gevallen is de pijn vaak onvermijdelijk en onvoorspelbaar. Je weet niet altijd van tevoren of een bij je zal steken of wanneer iets je verdrietig zal maken. Vaak kun je maar het beste je copingvaardigheden (vaardigheden om met situaties om te gaan) gebruiken en hopen dat ze werken.

Sommige mensen voelen emotionele en lichamelijke pijn intenser dan andere mensen; pijn treedt bij hen ook vaker op dan bij andere mensen. Zij hebben eerder ongewenste stress en ervaren dit als een overweldigende vloedgolf. Het lijkt alsof er nooit een einde aan komt en ze weten niet hoe ze met de ernst van hun pijn moeten omgaan. In dit boek zullen we dit probleem *overweldigende emoties* noemen. (Maar bedenk dat emotionele en lichamelijke pijn vaak samen optreden.)

Mensen die met overweldigende emoties worstelen, gaan vaak op een zeer ongezonde, zeer onsuccesvolle manier met hun pijn om omdat zij niet weten wat zij anders kunnen doen. Dit is begrijpelijk. Wanneer iemand emotionele pijn lijdt, is het moeilijk om rationeel te zijn en aan een goede oplossing te denken. Helaas maken veel copingstrategieën die door mensen met overweldigende emoties worden gebruikt, hun probleem alleen maar erger.

Hier volgt een lijst met enkele algemene copingstrategieën die veel gebruikt worden. Vink de lijst af [✓] op de strategieën die je gebruikt om met stressvolle situaties om te gaan.

- [] Je besteedt veel tijd aan het denken over pijn in het verleden, fouten en problemen.
- [] Je maakt je ongerust door te tobben over mogelijke toekomstige pijn, fouten en problemen.
- [] Je isoleert je van andere mensen om pijnlijke situaties te vermijden.
- [] Je zorgt voor een verdoofd gevoel met alcohol of drugs.
- [] Je uit je gevoelens tegenover andere mensen door buitengewoon kwaad op hen te worden of door hen te controleren.
- [] Je doet gevaarlijke dingen, zoals jezelf snijden, slaan, plukken of branden of je eigen haren uittrekken.
- [] Je hebt onveilige seks, zoals seks met vreemden of onbeschermd seks.
- [] Je pakt de oorzaken van je problemen niet aan, zoals misbruik of een slechte relatie.
- [] Je gebruikt eten om jezelf te straffen; door te veel te eten, helemaal niet te eten, of door uit te braken wat je eet.
- [] Je probeert zelfmoord te plegen of je zoekt risico's op, zoals roekeloos autorijden of gevaarlijke hoeveelheden alcohol of drugs nemen.
- [] Je vermijdt aangename activiteiten, zoals sociale gebeurtenissen en lichaamsbeweging. Misschien doe je dit omdat je vindt dat je het niet verdient om je beter te voelen.

[] Je geeft je over aan pijn en trekt je terug om een ellendig en onbevredigend leven te leiden.

Al deze strategieën leiden tot nog diepere emotionele pijn. En zelfs de strategieën die tijdelijke verlichting geven, zorgen er alleen maar voor dat je in de toekomst nog meer zult lijden. Gebruik het werkblad *De prijs van zelfdestruktieve copingstrategieën* om te zien hoe. Ontdek welke strategieën je gebruikt en wat ze kosten. Neem ook eventueel extra kosten mee die je kunt bedenken. Voel je vrij om aan het einde van het werkblad een of meer van je eigen strategieën op te nemen die niet in het rijtje voorkomen, evenals hun prijs.

De prijs van deze zelfdestruktieve copingstrategieën is duidelijk. Ze leiden er allemaal toe dat je pijn wordt voortgezet in langdurig lijden. Denk eraan dat pijn soms niet vermeden kan worden, maar langdurig lijden kun je wel vermijden.

Neem bijvoorbeeld een ruzie tussen twee vriendinnen: Maria en Sandra. Voor Maria, die geen last van overweldigende emoties heeft, was de ruzie eerst pijnlijk. Maar na een paar uur beseft zij dat Sandra en zijzelf beiden schuld hadden aan de ruzie. Daarom was Maria de volgende dag niet langer boos op Sandra. Maar voor Sandra, die wel met overweldigende emoties worstelt, werd de ruzie gedurende drie dagen vele keren opnieuw afgespeeld in haar herinnering. Elk woord en gebaar herinnerde zij zich als een belediging van Maria. Dus toen Sandra Maria drie dagen later weer zag, was Sandra nog steeds boos en begon zij de ruzie opnieuw op het punt waar deze geëindigd was. Beide vrouwen ondervonden eerst pijn van de ruzie, maar alleen Sandra *leed* eronder. Het is duidelijk dat Sandra haar emotionele pijn dagenlang met zich mee droeg, en dat dit haar leven nog meer tot een worsteling maakte. Hoewel wij niet altijd de pijn in ons leven kunnen bepalen, kunnen we wel de mate waarin we lijden als reactie op pijn, beheersen. Om dit soort langdurig lijden te vermijden, zullen wij in hoofdstuk 1 en 2 *frustratietolerantievaardigheden* bespreken. Deze vaardigheden zullen je helpen pijn te verdragen en met pijn om te gaan op een nieuwe, gezondere manier zodat het niet tot lijden leidt. De nieuwe manier die we in deze twee hoofdstukken schetsen, leert je 'afleiden, ontspannen en ermee omgaan'.

De prijs van zelfdestructieve copingstrategieën

Zelfdestructieve copingstrategie	Mogelijke prijs
1 Je besteedt veel tijd aan het denken over pijn in het verleden, fouten en problemen.	Goede dingen missen die nu zouden kunnen gebeuren en ook nog spijt hebben dat je deze dingen hebt gemist; depressie over het verleden. Anders: _____
2 Je wordt onrustig door het tobben over mogelijke toekomstige pijn, fouten en problemen.	Goede dingen missen die nu zouden kunnen gebeuren, ongerustheid over de toekomst. Anders: _____
3 Je isoleert je om mogelijke pijn te vermijden.	Meer tijd alleen doorbrengen en als gevolg daarvan je nog depressiever voelen. Anders: _____
4 Je gebruikt alcohol en drugs om jezelf te verdoven.	Verslaving; geldgebrek; problemen op je werk; problemen met justitie; problemen met relaties; gezondheidsproblemen. Anders: _____
5 Je reageert je pijnlijke gevoelens af op andere mensen.	Verlies van vriendschappen, van romantische relaties en van familieleden; andere mensen vermijden je; eenzaamheid; een slecht gevoel over het kwetsen van andere mensen; wettelijke gevolgen van je daden. Anders: _____
6 Je vertoont gevaarlijk gedrag, zoals snijden, haren uittrekken, en zelfverminking.	Mogelijke dood; infectie, littekenvorming; misvorming; schaamte; lichamelijke pijn. Anders: _____

Zelfdestructieve copingstrategie	Mogelijke prijs
7 Je hebt onveilige seks, zoals onbeschermd seks of seks met vreemden.	Seksueel overdraagbare ziekten, waarvan sommige levensbedreigend; zwangerschap; schaamte; verlegenheid. Anders: _____
8 Je vermijdt het aanpakken van de oorzaken van je problemen.	Het verdragen van destructieve relaties; uitgeput raken door het doen van dingen voor andere mensen; niet tegemoetkomen aan je eigen behoeften; depressie. Anders: _____
9 Je eet te veel, bent heel selectief in wat je eet of braakt uit wat je eet.	Gewichtstoename; anorexia; boulimie; gezondheidsproblemen; schaamte; depressie. Anders: _____
10 Je hebt een of meer zelfmoordpogingen gedaan of je houdt je bezig met bijna-fatale activiteiten.	Mogelijke dood; ziekenhuisopname; gegeneerdheid; schaamte; depressie; langdurige medische complicaties. Anders: _____
11 Je vermijdt aangename activiteiten, zoals sociale gebeurtenissen en lichaamsbeweging.	Gebrek aan vreugde; gebrek aan lichaamsbeweging; depressie; schaamte; isolement. Anders: _____
12 Je geeft je over aan de pijn en leeft een onvervuld leven.	Veel pijn en psychische nood; spijt over je leven; depressie. Anders: _____
13	_____ _____ _____
14	_____ _____

Overweldigende emoties kunnen zeer belemmerend zijn voor een prettig en evenwichtig leven. Ze komen vaak plotseling op en met zoveel kracht dat het lijkt alsof je er niets tegen kunt doen. Ze overkomen je. Althans zo voelt het.

Omgaan met overweldigende emoties biedt dé manier om dit soort gevoelens te lijf te gaan. Met behulp van eenvoudige oefeningen, handige checklists en praktische werkbladen leer je vier zeer effectieve technieken om heftige gevoelens te herkennen en ermee om te gaan: frustratietolerantie, mindfulness, emotieregulatie en interpersoonlijke effectiviteit.

Deze baanbrekende technieken zijn gebaseerd op de Dialectische Gedragstherapie (DGT), een bewezen succesvolle manier om met overweldigende emoties en frustratie om te gaan.

De kracht van *Omgaan met overweldigende emoties* is dat de vele oefeningen en werkbladen je handvatten bieden om daadwerkelijk en blijvend anders om te gaan met stress, zorgen en verdriet. Niet alleen nu, maar ook maanden en jaren later nog.

Een helder en praktisch werkboek om stapsgewijs mee aan de slag te gaan:

- Leer hoe je heftige emoties kan zien aankomen
- Begrijp je emoties beter en leer hoe je ermee om kunt gaan
- Train jezelf in mindfulness
- Vergroot je interpersoonlijke effectiviteit
- Leer hoe je frustratie en stress kunt accepteren



MATTHEW MCKAY is hoogleraar aan het Wright Institute in Berkeley. Hij is (co)auteur van diverse bestsellers. In totaal zijn er meer dan 2 miljoen exemplaren van zijn boeken verkocht. JEFFREY C. WOOD is gespecialiseerd in zowel cognitieve gedragstherapie van depressie, angst en trauma als in het trainen van assertiviteit. JEFFREY BRANTLEY is verbonden aan de Duke Department of Psychiatry en directeur van het Mindfulness-Based Stress Reduction Program aan Duke University.

