

Voorlichting

Omgaan met pijn en verdriet

Informatie voor cliënten ¹

Matthew McKay, Jeffrey Wood, Jeffrey Brantley
Psychopraxis jaargang 11, nummer 1 (februari 2009) p. 23-26

Inhoud

- Radicale acceptatie
- Jezelf afleiden
- Ontspan en kalmeer jezelf
- Conclusie

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. Zij hebben eerder ongewenste stress en ervaren dit als een overweldigende vloedgolf. Het lijkt alsof er nooit een einde aan komt. Mensen die met dit soort overweldigende emoties worstelen, gaan vaak op een ongezonde, onsuccesvolle manier met hun pijn om ook al omdat zij niet weten wat zij anders kunnen doen. Ze piekeren veel, gaan alcohol of drugs gebruiken, weinig of juist heel veel eten of zichzelf snijden. Anderen zonderen zich af en proberen zelfs een einde aan hun leven te maken. In deze bijdrage gaan we in op betere strategieën om met pijn en verdriet om te gaan. Allereerst bespreken we de betekenis van radicale acceptatie en daarna een aantal afleidings- en zelfkalmeringsvaardigheden.

Radicale acceptatie

Frustratie beter kunnen verdragen begint met een verandering in je houding, je attitude. Je hebt daarvoor een vaardigheid nodig die we radicale acceptatie noemen. Dit is een nieuwe manier om naar je leven te kijken. Wanneer iemand pijn heeft, is zijn of haar eerste reactie vaak om boos of overstuur te worden. Of om iemand anders de schuld te geven. Maar helaas, wie je ook de schuld geeft van je frustratie, je pijn bestaat nog steeds en je blijft lijden. Feitelijk geldt in sommige gevallen: hoe bozer je wordt, hoe erger je de pijn zult voelen. Boos worden of overstuur raken door een situatie weerhoudt je er ook van te zien wat er werkelijk gebeurt. Heb je ooit de uitdrukking 'verblind door woede' gehoord? Dit gebeurt vaak bij mensen met overweldigende emoties. Als je jezelf voortdurend kritiseert of een situatie te zeer veroordeelt, is het alsof je binnenshuis een donkere zonnebril draagt. Als je dat doet, mis je de details en zie je niet alles zoals het werkelijk is. Door boos te worden en te denken dat een situatie nooit gebeurd zou moeten zijn, mis je het feit dat het echt gebeurd is en dat je er mee moet omgaan.

Al te kritisch zijn over een situatie weerhoudt je om stappen te nemen om die situatie te veranderen. Je kunt het verleden niet veranderen. En als je blijft vechten tegen het verleden – met de gedachte dat je woede het resultaat van een gebeurtenis uit het verleden kan veranderen – raak je verlamd en hopeloos. Dan zal er niets verbeteren. Samengevat: al te zeer oordelen over een situatie of al te kritisch zijn over jezelf, leidt vaak tot meer pijn en verlamming en zorgt ervoor dat je belangrijke details mist. Blijkbaar verbetert boos worden, overstuur raken of kritisch zijn een situatie niet. Wat kun je anders doen?

Radicale acceptatie is een alternatief. Erken de huidige situatie, hoe die ook is, zonder de gebeurtenissen te veroordelen of jezelf te kritiseren. In plaats daarvan probeer je te erkennen dat jouw huidige situatie bestaat vanwege een lange keten van gebeurtenissen die in een ver verleden is begonnen. Radicale acceptatie betekent dat je eerlijk naar jezelf en de situatie kijkt en die ziet zoals die werkelijk is. Denk eraan dat radicale acceptatie niet betekent dat je slecht gedrag bij anderen gedooft of ermee instemt. Het betekent wel dat je niet langer probeert te veranderen wat er gebeurd is door boos te worden en de situatie de schuld te geven. Als je bijvoorbeeld in een relatie zit waarin je misbruikt wordt, stap er dan uit. Verknoei je tijd niet en blijf niet doorgaan met lijden door jezelf of de ander de schuld te geven. Dat zal je niet helpen. Richt je aandacht op wat je nu kunt doen. Dit zal je helderder laten denken en een betere manier laten uitzoeken om met je lijden om te gaan.

Jezelf afleiden

Om met frustraties om te gaan kun je jezelf afleiden van de situaties die emotionele pijn veroorzaken. Afleidingsvaardigheden zijn belangrijk omdat ze je tijdelijk laten stoppen met nadenken over je pijn en je daardoor tijd geven om een geschikte copingsreactie te geven. Verwar afleiding echter niet met vermindering. Wanneer je een pijnlijke situatie vermijdt, kies je ervoor om er niet mee om te gaan. Wanneer je jezelf afleidt van een pijnlijke situatie, ben je nog steeds van plan om deze in de toekomst - als je emoties tot een acceptabel niveau gekalmeerd zijn - aan te pakken.

Leid jezelf af met prettige activiteiten

Het doen van iets wat je een goed gevoel geeft is soms de beste manier om jezelf van pijnlijke emoties af te leiden. Realiseer je overigens dat je niet hoeft te wachten tot jij de aandrang voelt om zo'n activiteit te doen. Het helpt ook om regelmatig dit soort activiteiten te doen. Eigenlijk zou je elke dag moeten proberen om iets prettigs te doen. Lichaamsbeweging is bijvoorbeeld heel belangrijk. Het is niet alleen goed voor je algemene lichamelijke gezondheid maar kan in sommige gevallen ook een effectieve behandeling tegen depressie zijn. Bovendien zorgt lichaamsbeweging ervoor dat jij je bijna onmiddellijk goed voelt omdat het natuurlijke pijnstillers in je lichaam vrijmaakt (zie ook kader 1). Maar er zijn tal van andere aangename activiteiten, die afleiding kunnen bieden. Nodig een vriend(in) om te komen eten, ga op yoga of op een kook-cursus, organiseer een feestje, bezoek een museum of kunstgalerie, bespeel een instrument of ga op les, etc.

Leid jezelf af door aandacht aan een ander te besteden

Nog een goede manier om jezelf van pijn af te leiden is om je aandacht op iemand anders te richten:

- Doe iets voor iemand anders. Bel bijvoorbeeld je vrienden en vraag of zij ergens hulp bij nodig hebben, zoals een klus in de tuin, boodschappen doen of het huis schoonmaken. Of ga naar buiten en geef geld aan de eerste dakloze persoon die je ziet
- Richt je aandacht op iemand anders dan jezelf. Ga bijvoorbeeld naar een plaatselijke winkel, winkelcentrum, boekhandel of een park. Ga gewoon zitten en kijk naar andere mensen of wandel tussen hen rond. Kijk wat zij doen. Observeer hoe zij zich kleden. Luister naar hun gesprekken. Tel het aantal knopen dat zij op hun shirts dragen. Observeer zoveel mogelijk details over andere mensen als je kunt.
- Denk aan iemand om wie je geeft. Bewaar een foto van hem of haar in je agenda of portemonnee. Wanneer je in emotionele nood bent, pak je de foto en je stelt je een prettig, spannend gesprek voor met die persoon. Wat zou hij of zij zeggen als die je beter kon laten voelen? Stel je voor dat deze persoon die woorden tegen je zegt.

Leid je gedachten of

De menselijke hersenen produceren dagelijks miljoenen gedachten. Het grootste deel van de tijd maakt dit ons leven veel gemakkelijker. Maar helaas kunnen wij die productie van gedachten niet volledig controleren. Het is bijna alsof hoe harder je probeert iets te vergeten, hoe harder de hersenen dit proberen te herinneren. Daarom is het onmogelijk om jezelf te dwingen iets te vergeten wat jou overkomen is. Dit is ook de reden dat je jezelf niet eenvoudig kunt forceren om ongewenste emoties kwijt te raken. Dus, in plaats van jezelf te forceren een herinnering of gedachte te vergeten, kun je beter proberen je gedachten af te leiden met andere herinneringen of creatieve beelden, zoals:

- Herinner je gebeurtenissen uit je verleden die je aangenaam, leuk of opwindend vond. Probeer je zoveel mogelijk details over die herinneringen op te halen. Wat deed je toen? Wie was er bij je? Wat gebeurde er?
- Roep seksuele gedachten op die je opwinden. Fantaseer over jezelf samen met iemand die je kent of iemand die je graag zou willen kennen. Probeer zoveel mogelijk details te bedenken. Wat gebeurt er dat het zo opwindend maakt?
- Neem een kopie van je favoriete gezegde of gebed mee. Wanneer je je gespannen voelt, haal je het voor de dag en lees je het jezelf voor.
- Stel je de woorden voor die je kalmeren en rustig maken. Gebruik beelden (zoals wit licht dat uit de hemel of het universum komt), die je kalmeren terwijl je de woorden leest.

Leid jezelf af door weg te gaan

Soms is weggaan het beste wat je kunt doen. Als je in een zeer pijnlijke situatie zit en je herkent dat emoties je zullen overweldigen en mogelijk de situatie nog erger zullen maken, is het vaak het beste om gewoon weg te gaan. Als je al overweldigd bent door emoties, zal het moeilijker voor je zijn om een gezonde oplossing voor je probleem te bedenken. Misschien is het beste om enige afstand van de situatie te nemen, jezelf meer tijd te geven om je emoties te kalmeren en te denken aan wat je vervolgens gaat doen. Loop gewoon weg. Dat is beter dan olie op het vuur te gooien.

Hier is een voorbeeld van weggaan om jezelf af te leiden. Anna was in een groot warenhuis aan het winkelen en keek naar een bloes. Zij wilde dat een van de verkopers haar hielp om haar maat te vinden, maar de verkoper was bezig met andere klanten. Anna wachtte een tijd en bleef proberen de aandacht van de verkoper te trekken, maar niets werkte. Ze herkende dat zij op het punt stond om boos te worden. Nog even en zij zou de bloes in tweeën scheuren. Zij wist niet wat zij anders moest doen. In het verleden zou zij in de winkel zijn gebleven en steeds bozer zijn geworden, maar nu besefte ze dat zij moest weggaan. Zij liep de winkel uit, deed ergens anders

nog wat boodschappen, en keerde later terug om de bloes te kopen, toen de winkel minder druk was en zij voelde dat zij meer controle over haar gedrag had.

1 Jezelf afleiden van zelfbeschadigend gedrag

Sommigen kunnen niet stoppen met zelfbeschadigend gedrag, zoals snijden, branden, krabben en jezelf verminken. Sommige mensen met overweldigende emoties zeggen dat zelfverwonding hen tijdelijk verlichting geeft van hun pijn. Dit is misschien waar, maar het kan ook blijvende schade veroorzaken en in extreme gevallen zelfs tot de dood leiden. Denk over alle pijn die je in je leven hebt doorgemaakt. Denk over alle mensen die je lichamelijk, seksueel, emotioneel en verbaal pijn hebben gedaan. Heeft het zin om jezelf nu nog meer pijn te doen? Is het niet zinniger om een begin te maken met het genezen van jezelf en je wonden? Als je werkelijk wilt herstellen van de pijn die je al ervaren hebt, is het stoppen met dit zelfbeschadigend gedrag de eerste stap die je zou moeten zetten. Dit kan erg moeilijk zijn. Je bent misschien verslaafd aan de roes van natuurlijke pijnstillers (endorfinen), die vrijkomen wanneer je jezelf pijn doet. Deze handelingen zijn echter gevaarlijk en verdienen zeker je uiterste inspanning om ze te beheersen.

Leid jezelf af met taken en karweitjes

Het is vreemd dat veel mensen niet genoeg tijd nemen om voor zichzelf of hun woonomgeving te zorgen. Het gevolg is dat taken en karweitjes niet worden afgemaakt. Hier is de perfecte gelegenheid om iets te doen om voor jezelf en je omgeving te zorgen. De volgende keer dat je emoties te pijnlijk worden, leid je jezelf af door bijvoorbeeld mensen te bellen die je de laatste tijd niet gesproken hebt, maar niet iemand op wie je boos bent. Of ga je kamer of huis schoonmaken, of een vriend(in) helpen met schoonmaken of met de tuin. Naar een manicure of pedicure gaan, etc.

Leid jezelf af door tellen

Tellen is een eenvoudige vaardigheid die je gedachten echt bezig kan houden en je helpt om je op iets anders dan je pijn te richten. Hier zijn enkele voorbeelden:

- *Tel je ademhaling.* Ga in een gemakkelijke stoel zitten, plaats een hand op je buik en adem langzaam en diep in. Stel je voor dat je vanuit je maag ademt in plaats van vanuit je longen. Voel hoe je buik als een ballon uitzet bij iedere ademhaling. Begin het aantal ademhalingen te tellen. Wanneer je weer gaat denken over wat je pijn veroorzaakt, richt je je aandacht weer op het tellen.
- *Tel iets anders.* Als je al te zeer wordt afgeleid door je emoties, tel dan eenvoudig de geluiden die je hoort. Dit zal je aandacht van jezelf afhalen. Of probeer het aantal auto's dat passeert te tellen, het aantal gevoelens, of iets anders waar je een getal bij kunt plaatsen, zoals de takken van een boom.
- *Tellen of aftrekken in stappen van zeven.* Begin bijvoorbeeld met honderd en trek er zeven van af. Neem dat antwoord en trek weer zeven af. Blijf zo doorgaan.

Ontspan en kalmeer jezelf

De tweede groep vaardigheden om met frustratie om te gaan zijn de zelfkalmerende vaardigheden. Vaak is het nodig jezelf te kalmeren voordat je de oorzaak van je frustratie onder ogen kan zien, omdat je emoties te hevig zijn. Veel mensen met overweldigende emoties raken in paniek wanneer ze worden geconfronteerd met een ruzie, afwijzing, fout, of andere pijnlijke gebeurtenis. Voordat je je op deze problemen kunt richten met nieuwe manieren om emoties te beheersen of nieuwe interpersoonlijke vaardigheden, is het vaak noodzakelijk om jezelf eerst te kalmeren zodat je je kracht terug kunt krijgen. In dit soort situaties zijn vaardigheden vergelijkbaar met benzine tanken voor je auto zodat je kunt blijven rijden. Jezelf kalmeren is bedoeld om je rust en verlichting van je pijn te geven zodat je kunt bedenken wat je vervolgens gaat doen. Zelfkalmerende vaardigheden dienen nog een ander doel. Ze helpen je om jezelf met 'compassie', met mededogen te behandelen. Veel mensen met overweldigende emoties zijn als kind misbruikt of verwaarloosd. Het gevolg daarvan is dat zij meer leerden over gekwetst worden dan over zichzelf helpen. Het tweede doel van zelfkalmerende vaardigheden is daarom je te leren liefdevol en goed voor jezelf te zijn.

Zelfkalmerende vaardigheden helpen je ontspannen. Dan voelt je lichaam zich beter en functioneert het ook op een gezondere manier. In een toestand van ontspanning klopt je hart langzamer en wordt je bloeddruk lager. Je lichaam is niet langer in een voortdurende alarmtoestand, voorbereid op de confrontatie met een stressvolle situatie dan wel gereed om ervoor weg te rennen. Zo is het voor je hersenen gemakkelijker om met je problemen om te gaan. We hebben hier enkele eenvoudige activiteiten voor ontspanning en kalmering opgenomen die gebruik maken van je vijf zintuigen voor ruiken, zien, horen, proeven en aanraken. Deze activiteiten zijn bedoeld om rust in je leven te brengen. Dus als een van deze activiteiten niet helpt om je meer ontspannen te voelen, of misschien zelfs ervoor zorgt dat je je slechter voelt, probeer dan iets anders. Elk mens is anders. Zoek uit wat voor jou het beste werkt en wees ook bereid om iets nieuws te proberen.

Zelfkalmerend gebruik van je reukzintuig

De reuk is een zeer krachtig zintuig die herinneringen kan opwekken en je op een bepaalde manier laat voelen. Het is daarom zeer belangrijk dat je geuren herkent die ervoor zorgen dat jij je goed voelt. Brand bijvoorbeeld geurkaarsen of wierook in je kamer of huis. Zoek een geur die je aangenaam vindt. Ga ergens naartoe waar je het lekker vindt ruiken, zoals een banketbakker of een restaurant. Of bak een lekker ruikende cake of appeltaart.

Zelfkalmerend gebruik van je zintuig zien

Zien is erg belangrijk voor mensen. Feitelijk is een groot deel van onze hersenen alleen aan ons gezichtsvermogen gewijd. Wat je ziet heeft vaak krachtige effecten op je, zowel ten goede als ten kwade. Daarom is het belangrijk dat je beelden vindt die een kalmerend effect op je hebben. Ook hierbij geldt weer dat dit voor iedereen anders is en het neerkomt op individuele smaak en voorkeur. Ga bijvoorbeeld naar de boekhandel en zoek een verzameling foto's of schilderijen die je ontspannend vindt, zoals natuurfoto's.

Zelfkalmerend gebruik van je zintuig horen

Bepaalde geluiden kunnen ons kalmeren. Naar zachte muziek luisteren, kan kalmerend zijn. We hebben echter allemaal onze eigen smaak. Je moet uitzoeken wat voor jou het beste werkt. Luister bijvoorbeeld eens naar luisterboeken. Of zet de televisie aan en luister alleen maar.

Zelfkalmerend gebruik van je smaakzintuig

Smaak is ook een heel krachtig zintuig. Onze tong heeft aparte gebieden met tastknoppen om smaken te onderscheiden en voedsel te proeven. Deze gevoelens kunnen ook herinneringen en emoties oproepen, dus ook hiervoor geldt dat jij de smaken ontdekt die aangenaam voor je zijn. Als eten echter een probleem voor je is, zoals te veel eten, braken of beperken wat je eet, moet je met een professional praten over hulp voor jezelf. Als eten je overstuur of zenuwachtig maakt, gebruik dan andere zintuigen om jezelf te kalmeren. Maar als voedsel je kalmeert, geniet dan van je favoriete maaltijd, wat dit ook is. Eet langzaam zodat je kunt genieten van de smaak. Eet iets kalmerends, zoals roomijs, chocolade, pudding of iets anders dat je een goed gevoel kan geven. Drink iets kalmerends, zoals thee, kofte of warme chocolademelk.

Zelfkalmerend gebruik van je tastzin

Wij vergeten vaak onze tastzin en toch raken wij altijd iets aan, zoals de kleren die wij dragen of de stoel waarin wij zitten. Onze huid is ons grootste orgaan. De huid is helemaal bedekt met zenuwen die gevoelens naar onze hersenen brengen. Bepaalde tastsensaties kunnen aangenaam zijn, zoals een zachte hond aaien, terwijl andere sensaties schokkend of pijnlijk zijn om gevaar te communiceren, zoals het aanraken van een heet fornuis. Opnieuw geldt dat elk mens de voorkeur geeft aan andere gevoelens. Ga op zoek naar de aanrakingen die voor jou het meest aangenaam zijn. Neem bijvoorbeeld een warme of koude douche en geniet van de gevoelens van het water dat op je huid stroomt. Of neem een massage, zoals een schouder- en nekmassage.

Conclusie

Je hebt nu kennis gemaakt met de basisvaardigheden afleiding en ontspanning. Pas deze vaardigheden toe zodra je overweldigd wordt door pijnlijke emoties. Wil je daar meer ondersteuning bij, maak dan gebruik van ons werkboek.

Noten

1. Deze bijdrage is een bewerking van hoofdstuk 1 van *Omgaan met overweldigende emoties. Werkboek dialectische gedragstherapie* van M. McKay ea (Amsterdam, Hogrefe Uitgevers, 2008).