



Oefenen, oefenen

In de psychiatrie wordt mindfulness omarmd als een zinvolle manier om met lijden om te gaan en gedrag te veranderen. Ervan uitgaand dat ook borderline draait om (aangeleerd) gedrag en (daardoor in stand gehouden) lijden, pleiten Aguirre en Galen voor het gebruik van mindfulness bij deze persoonlijkheidsstoornis.

Mindfulness is 'aandachtig zijn op een specifieke manier: doelbewust, in het moment, en niet-oordelend'. Het kan volgens de schrijvers worden toegepast op de vijf probleemgebieden van borderliners: emotie; omgang met anderen; gevaarlijk gedrag naar zichzelf; paranoia of wanen; identiteit. Mindfulness doorbreekt het aangeleerde gedrag, door aandacht te geven aan de gedachten en emoties. Oefenen is belangrijk. Hoe vaker je je geest oefent, hoe makkelijker het wordt. Het boek staat daarom vol oefeningen die de vijf probleemgebieden van borderliners kunnen aanpakken.

Het boek is een zelfhulpboek en een aanrader voor iedere borderlinepatiënt (en zijn familie). Helder en toegankelijk geschreven en het maakt zeer inzichtelijk wat borderline en mindfulness zijn. Borderline is niet te genezen, maar wellicht met deze oefeningen beter hanteerbaar en draaglijk te maken.

Merel van den Meerendonk

Mindfulness bij borderline. Omgaan met de overweldigende gevolgen van borderline persoonlijkheidsstoornis - Blaise Aguirre en Gillian Galen. ISBN 978907972979. Hogrefe Uitgevers. Prijs: € 22,50.