

7.02 Gewoontepatronen

Dit is misschien ook een moment om, met de ervaring die we nu hebben, nog eens gericht te kijken naar onze gewoontepatronen.

Onze automatische reacties wortelen voor een deel in een diepte waarvan we ons niet bewust zijn. We noemden dat eerder 'het onzichtbare deel van de ijsberg onder water'. Zulke reacties maken dan vaak deel uit van 'gewoontepatronen', waar we in vast zitten en waar we zelf, en trouwens ook anderen, veel last van kunnen hebben.

Bij emotioneel geladen gewoontepatronen is er bijna altijd sprake van een aanleiding waardoor ze getriggerd worden. Deze aanleiding wordt gevolgd door steeds dezelfde automatische gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen en tot slot van tegenreacties, een soort maatregelen, zoals piekeren of malen, woedereacties of impulsieve acties. Die maatregelen om pijnlijke gevoelens niet te voelen zijn steeds dezelfde.

Sommige van deze patronen zijn heel moeilijk te veranderen, vooral wanneer er een heftige onverwerkte situatie uit het verleden mee verbonden is of wanneer het om bepaalde redenen een heel sterke gewoonte is geworden. Mogelijk ook omdat je nu eenmaal bepaalde eigenschappen hebt waardoor je gevoelig op bepaalde situaties reageert.

Het is heel behulpzaam om deze patronen en de schakels in het patroon goed te leren onderscheiden. Je herkent ze vaak aan terugkerend commentaar van anderen op je gedrag, steeds terugkerende teleurstelling, schuld, spijt of twijfels of wanneer je iets niet kunt loslaten. Ook aan erg heftige reacties, niet luisteren, drammen of jezelf helemaal terugtrekken, uit gaan stellen en vermijden. Steeds over je grenzen gaan met daarna veel last van stress en moeheid, niet toekomen aan wat je belangrijk vindt. Altijd klaarstaan en 'ja' zeggen of jezelf niet durven uiten. Alles onder controle willen hebben, vaak door er vooraf over te piekeren. Als je regelmatig in hetzelfde interactiepatroon terechtkomt met bepaalde mensen, of merkt dat in bepaalde situaties het resultaat steeds afwijkt van je bedoelingen.

Je kunt je gewoontepatroon een pakkende naam geven! Bijvoorbeeld 'rampdenken'.

Als je zulke gewoontepatronen wilt doorbreken, moet je de tegenmaatregelen achterwege gaan laten en ze leren te vervangen door een nieuwe manier van doen. Je merkt dat gevoelens dan vaak eerst toenemen, zelfs heel heftig kunnen worden waarbij je al je mindfulnessvaardigheden van toelaten en ankeren nodig kunt hebben om niet meegesleept te worden. Na enige tijd worden in het algemeen de gevoelens minder of draaglijker en dan wordt het makkelijker om niet in automatische tegenmaatregelen te vervallen.

Zo kun je er een actieplan voor maken: je gaat opzettelijk en doelbewust anders handelen terwijl je je gevoelens er laat zijn. Als het lastig en complex is: altijd kleine stapjes en oefenen, oefenen, oefenen... Gewoontepatronen verzetten zich tegen verandering. Dat merk je onder meer aan heftige gevoelens, ook bij anderen, wanneer je gewoontepatronen raakt.

Bij heftige gevoelens richt je de aandacht op de plekken waar je het gevoel in het lichaam voelt en je houdt een gedeelte van je aandacht bij het ademen als anker, terwijl je zo veel mogelijk gevoelens toelaat. 'Het is er nu. Het hoort op dit moment bij me en bij deze situatie. Het is zoals het is. Laat het me maar ervaren.' En het kan helpen de gevoelens te benoemen.

Hiervoor kan psychotherapie nodig zijn en dit is de wijze waarop mindfulness binnen psychotherapie een zeer belangrijke toevoeging geeft.

[Ontleend aan Gert Schurink (2009): Mindfulness, Uitgeverij Thema]