

9.07 Onaangenaam wakker worden

Hoe zouden we het kunnen aanpakken als we onaangenaam wakker worden, bijvoorbeeld moe, nerveus, lusteloos of angstig? Als we opletten herkennen we snel de eerste tekenen van wat een vicieuze doe-cirkel kan worden. Want we merken dan dat we automatisch reageren op die lusteloosheid of andere onaangenaamheid, alsof die een bedreiging vormt, en we schieten ogenblikkelijk in de doe-modus en in ons afweersysteem.

We richten ons op de zijn-modus

We richten onze aandacht op onze lichamelijke gewaarwordingen en blijven ons op milde wijze daarvan bewust zoals ze zijn, zonder te proberen die te veranderen. Adem mee, of naar je lichaam toe; zo blijf je in de zijn-modus.

Zo kunnen we bij de onprettige gewaarwordingen blijven zonder ze te vermijden of op te gaan in de opwellende zorgelijke piekergedachten, die dat zware gevoel een stuk erger maken.

We hoeven in de zijn-modus niets te verdrijven. Dan kan onvrede of machteloosheid plaats maken voor veel betere manieren om met die lusteloosheid, nervositeit of onzekerheid (of hoe het verder ook voelt) om te gaan. Daardoor kan 'dat onaangename gevoel' dat we misschien hebben, en dat we altijd afkeuren, langzaam oplossen, als optrekkende mist. Of het kan bij nader inzien een prettig gevoel van ontspanning blijken te zijn, waar we altijd wat bang voor zijn omdat we er niet zo'n controle over hebben en vinden dat we dan te weinig presteren.

Zo krijg je de ervaring dat je je lichaam bewoont, in plaats van dat je voortdurend door de magneetwerking van je gedachten uit je huis getrokken wordt.

Als we niet langer aangename gevoelens najagen als we ons onaangenaam voelen, zal het eerder aangenamer worden. Het gevolg is ook dat we niet vervreemden van onze negatieve gevoelens en gewaarwordingen, onze modder, waardoor we uiteindelijk helemaal niets meer voelen, positief of negatief.

Onprettige emoties zijn in de basis niets anders dan een voortdurend veranderend geheel van lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en gevoelens.

Het grootste deel van wat onze emoties en ons gedrag drijft, komt niet diep uit ons onbewuste, maar van vlak onder het oppervlak van ons bewustzijn.