

## Sessie 5 Toelaten zonder oordeel

### Inhoud

- 5.01 Aanvaarden
- 5.02 Emotionele pijn
- 5.03 Toestaan en aanvaarden wat er is
- 5.04 Omgaan met heftige gevoelens
- 5.05 Omgaan met boosheid
- 5.06 Niet oordelen
- 5.07 Mildheid
- 5.08 De 3-minuten ademruimte, een voortzetting
- 5.09 Het leven van alledag 'Wat is het warm!' (ill.)
- 5.10 'Wat is geluk?' (verh.)
- 5.11 'Welkom hoofdpijn!' (ill.)
- 5.12 'Heb je geduld te wachten tot de modder zakt' (verh.)
- 5.13 Thuiswerk voor de week na sessie 5

## 5.01 Aanvaarden

Aanvaarden betekent alleen maar:

- De dingen zien zoals ze zijn.
- De dingen nemen zoals ze komen.
- De dingen toelaten zoals ze zich aandienen.

Met een open houding de naakte feiten van een ervaring toestaan, verder niets.

Als je hoofdpijn hebt, weten en erkennen dat je hoofdpijn hebt. Als je veel snoept, weten en erkennen dat je veel snoept. Het is een constatering van het moment. Vroeg of laat zouden we ons moeten verzoenen met dingen zoals ze zijn.

Je verzoenen met wat is, gebeurt vaak via periodes van ontkenning, verdriet en boosheid. Dat maakt deel uit van het helingsproces. Als je te zwaar bent en geen goed gevoel over je lichaam hebt, heeft het geen zin te wachten tot je het gewicht hebt dat je volgens jou zou moeten hebben om jezelf en je lichaam te gaan waarderen. Dít is de enige tijd, terwijl je weegt wat je nu weegt, dat je van jezelf kunt houden; nu is het enige moment voor alles. Jezelf leren nemen zoals je bent, leren aanvaarden: pas dan kan er werkelijk iets veranderen.

Aanvaarding is geen berusting, het betekent niet dat je alles leuk moet vinden, of dat je je passief tegenover alles moet opstellen of je principes en waarden moet opgeven. Het betekent niet dat je tevreden bent met de dingen zoals ze zijn, en het maar moet verdragen. En ook niet dat je je pogingen om tot ander gedrag te komen, moet staken, of je verlangen naar verandering moet laten schieten. Of dat je bijvoorbeeld onrechtvaardigheid moet verdragen. Aanvaarding betekent gewoon nuchter dat je bereid bent dingen te zien zoals ze zijn. Dankzij deze instelling krijg je een helder beeld, en kun je in je leven juist handelen en de juiste acties voorbereiden.

Als we erkennen wat er ís, kunnen we van één ding zeker zijn, namelijk dat het, wat het ook is, zal veranderen.

*[Uit: Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek voor meditatieve ontspanning, Becht, gecompriemd en bewerkt]*

### **De wég is het doel**

We zullen nooit zó kunnen aanvaarden als we zouden willen. Dat is een groot geluk. Het ontslaat ons van het ideaal om dat te bereiken. Anders waren we gedoemd onszelf steeds af te keuren en op te jagen. Nu is elke vooruitgang meegenomen.

Daarom staan 'niet-(ver)oordelen' en mildheid zo centraal. Alles is goed, geregeld weliswaar heel onaangenaam, maar oké. We kunnen elk moment weer de draad oppakken. Al ben je 100 keer afgedwaald, of jaren, je kunt steeds weer beginnen.

Het is de richting die er toe doet, die weg oppikken. Niet 'prestaties leveren'.

'Het is onzin,' zegt het verstand... 'Het is wat het is,' zegt de liefde.

## 5.02 Emotionele pijn

Jezelf veroordelen, gebrek aan zelfvertrouwen, gekwetst zijn, schuldgevoel, verlies, verdriet, vernedering, schaamte, wanhoop en hopeloosheid. Allemaal voorbeelden van emotionele pijn die we misschien kennen. Het vormt een kluwen met allerlei gedachten. Het kan zijn dat je een bepaald soort emotionele pijn diep in je meedraagt, vaak een groot deel van je leven, als een zware, soms geheime last, waarvan je je soms zelfs niet bewust bent. Het is heel begrijpelijk om gevoelens van pijn zoveel mogelijk te willen vermijden en je er zoveel mogelijk voor af te willen sluiten. Of om juist door een vloedgolf van gevoelens meegesleurd te worden. In beide gevallen ben je er niet bij.

Gevoelens zijn beweeglijk, het zijn geen vaste feiten. Door je gevoelens voel je je een persoon die leeft en uniek is. Gevoelens moeten tegemoet getreden worden en in al hun kracht worden gevoeld, anders blijven ze aandacht vragen. Een andere uitweg is er niet, wil je tot vrede komen. Of het uiten ervan goed is, hangt af van de situatie. Als je in contact staat met je gevoelens, stromen ze door en zwakken ze weer af.

Wat voel je? Je eerste gevoel is open, daaruit ontstaat heling. Er is nog niet iets uit je denken in blijven hangen. Niet bezig zijn met 'het probleem', niet vragen naar 'waarom?', want dat houdt wat er is in stand. Je probeert er dan 'achter' te kijken en dan word je overvallen door gedachten en ga je het denkend ervaren in plaats van voelend. Het denken en de taal fixeren je dan, bevriezen de ervaringen, en zo kan het een vicieuze cirkel worden die je tot wanhoop brengt.

Zelfs op het dieptepunt van verdriet, gekwetstheid, woede of angst, is het mogelijk opletend te zijn. Te weten dat je op dit moment verdriet, woede of angst voelt. Wanneer je, terwijl je emotioneel lijdt, doelbewust in contact blijft met je gevoelens, liggen daarin de kiemen van de heling. Net als bij lichamelijke pijn heeft dat deel van jou dat aandachtig blijft, en de emoties kan aanvaarden terwijl je ze voelt, geen last van de pijn. Het heeft een eigen onafhankelijke plek en het blijft vrij van je lijden: het oog van de orkaan, stil in het midden.

De stormen moeten nog steeds hun beloop hebben, de pijn moet nog steeds gevoeld worden, maar het leidt echt tot iets anders wanneer het in je bewustzijn is. In de eerste plaats zijn het dan geen dingen meer die jou louter overkómen als een kracht van buitenaf. Je neemt nu verantwoordelijkheid voor het voelen: het gebeurt in jouw leven. Daardoor ben je in staat deel te hebben aan je gevoelens in plaats van je alleen maar slachtoffer te voelen. En hoewel de pijn die je voelt zó groot kan zijn dat er als het ware helemaal geen sprake meer is van 'zien', van 'bewust besef van een groter plaatje', kun je, door met je aandacht naar je emotie te gaan, je gevoelens toch met een zekere afstandelijke wijsheid blijven zien. De scherpe randen van het lijden gaan er dan in elk geval vanaf. En de aard van de pijn kan duidelijker worden. Soms kom je erachter dat je een verkeerd beeld hebt, of dingen overdrijft, soms bemerk je dat je een verrassend groter vermogen hebt om de pijn te doorstaan dan je dacht. Soms merk je dat je gewoon zult moeten afwachten. Want wat je ervaart is de top van een golf, die niet eeuwig hoog blijft. Meestal kan aanvaarding slechts mettertijd komen, wanneer de storm uitgeraasd raakt.

*[Uit: Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek voor meditatieve ontspanning, Becht, gecomprimeerd en bewerkt]*

### 5.03 Toestaan en aanvaarden wat er is

De eerste stap: als je aandacht steeds naar bepaalde gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen wordt getrokken, schenk er vriendelijk aandacht aan.

De tweede stap: merk zo goed mogelijk op hoe je omgaat met wat er is.

Vaak staan we oordelend tegenover een gedachte, een gevoel of een lichamelijke gewaarwording. Vinden we haar prettig, dan willen we haar vasthouden. Vinden we haar niet prettig, pijnlijk, onaangenaam - of geeft ze op een bepaalde manier een onbehaaglijk gevoel - dan zijn we geneigd haar automatisch, uit angst, irritatie of ongemakkelijkheid, af te weren en weg te duwen. Elk van deze reacties is het tegenovergestelde van aanvaarding.

De beste manier is om allereerst op te houden de dingen anders te willen hebben dan ze zijn. Het toelaten en aanvaarden van een ervaring houdt simpelweg in dat we ruimte maken voor wat er gaande is in plaats van dat we proberen er iets anders van te maken. Door het te blijven ervaren, brengen we onszelf terug naar het huidige moment. We kijken naar de dingen zoals ze zijn, we merken ze simpelweg op en nemen waar wat er is.

Wanneer we mindfull bij onszelf zijn, hebben we bewust meer oog en ruimte voor onze innerlijke gemoedsbewegingen. Dan ervaren we de negativiteit die in ons zit mogelijk bewuster en heftiger dan voorheen, en soms in onverwachte gedaante, want we weren haar minder af. Het goede daarvan is dat we daardoor veel beter zien waar we mee te maken hebben. Maar het is soms ook schrikken en het kan ons het idee geven: hier word ik slechter van. Dit kan weer de neiging prikkelen om deze onaangename ervaringen op de oude vertrouwde manier de baas te willen worden en weg te willen werken!

Omgaan met heftige gevoelens is iets om met behoedzaamheid te doen. Vraag jezelf ook af, zeker als je met trauma's en grote instabiliteit te maken hebt: kan ik dit zelf of heb ik er begeleiding bij nodig? En: heb ik op dit moment de ruimte om dit alles te ervaren? Beslis zelf of en hoe lang je dit wilt uithouden.

*[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*

## 5.04 Omgaan met heftige gevoelens

We gebruiken verschillende manieren om met heftige gevoelens om te gaan:

- 1) Afkeuren, onderdrukken, ertegen vechten.
- 2) Negeren, flink zijn en doorgaan, er niet op reageren.
- 3) Erdoor overmand en meegesleept worden (in woede uitbarsten, in paniek raken).
- 4) Aandacht schenken, erkennen en toestaan, zonder erdoor overweldigd te worden.

De eerste drie manieren zijn meestal automatische reacties, van jongs af aan geleerd. Ze kunnen soms goed werken, maar onderdrukken kost veel energie en negeren lost niets op. Je raakt ook het contact met je lichaam makkelijk kwijt en daarmee je levenslust en je zelfvertrouwen.

Met behulp van mindfulness tracht je vriendschap te sluiten met (al) je gevoelens en de lichamelijke reacties die erbij horen. De vooruitgang in het omgaan met gevoelens kun je merken aan de mate van aanvaarding ervan, níét aan de hoeveelheid of heftigheid van de gevoelens!

### Aandacht schenken

Word je bewust van de gevoelens die je hebt en wees opmerkzaam op wat je in je lichaam ervaart. Waar voel je het in je lichaam? In plaats van 'Dit wil ik niet voelen, dit moet weg,' kun je zeggen: 'Het is oké wat ik voel, het is oké. Laat het er maar zijn. Het hoort op dit moment bij me en bij deze situatie. Het is zoals het is. Laat het me maar voelen.' Je kunt natuurlijk je eigen woorden kiezen.

Ga in je lichaam naar de plek van het gevoel toe, sta stil bij wat je nu ervaart, zo objectief mogelijk. Welke gevoelens heb je? Bijvoorbeeld: ik voel angst, ik voel mijn buik en mijn keel, ik krijg het benauwd. Steeds met je aandacht naar die plek in je lichaam; adem ernaartoe of houd een gedeelte van je aandacht bij het ademen. Merk op wat er gebeurt als je hier met heel je aandacht bij blijft. Wordt het erger, minder, of fluctueert het? Verandert het gevoel?

En het maakt verschil als je zegt: 'Ik heb angst' of 'Ik voel angst' in plaats van: 'Ik ben angstig'. Het maakt verschil of je zegt: 'Ik heb boosheid' of 'Ik voel boosheid' in plaats van: 'Ik ben woedend.'

Je kunt ook met je aandacht naar de gedachten gaan die hierbij opkomen en deze verwoorden of opschrijven (bijvoorbeeld: dit houdt nooit op, dit is het begin van het einde, niemand begrijpt me, enzovoort). Herken ze als niet-helpende automatische gedachten waar je andere gedachten tegenover kunt stellen. Herinner jezelf: gedachten zijn slechts gedachten en geen feiten!

### Je gevoel vormgeven of bewust kiezen voor afleiding

Het kan ook goed zijn om je gevoel vorm te geven en te uiten, bijvoorbeeld:

- Schrijf een boze/bange/verdriete brief... maar niet om te versturen!
- Praat er met iemand over (sommige mensen kun je zelfs 's nachts bellen).
- Doe iets creatiefs: teken/schilder/dicht/maak muziek.

Creatief zijn is soms een goede remedie tegen depressie.

Als het gevoel te lang of te hevig aanhoudt, kun je bewust kiezen voor afleiding, bijvoorbeeld door je zo aandachtig mogelijk te concentreren op iets wat je leuk vindt of wat je goed kunt. Of door iets heel simpels met volle aandacht te doen.

### Lichamelijke activiteiten ondernemen

Door de heftige gevoelens kun je je energiek en opgewonden voelen. Met behulp van een lichamelijke activiteit kun je de energie laten afvloeien (schoonmaken, hardlopen, enzovoort).

Meestal merk je dat je weer meer controle krijgt over je gevoel en je gedachten.

*(Uit: Aandachtstraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut)*

## 5.05 Boosheid

Boosheid: we staan klaar om te vechten. We kennen allemaal onze ergernissen, irritaties, prikkelbaarheid als we moe zijn en frustraties als het tegenzit. Als boosheid oploopt tot agressie kan die als een explosie naar buiten komen. De ander krijgt direct of indirect de volle laag. Boosheid kan zich echter ook naar binnen richten. Dan worden we boos op onszelf, geven we onszelf de volle laag en voelen we ons machteloos, misschien zelfs depressief.

### Wat gebeurt er als we boos zijn?

Als we boos zijn, zijn we voortdurend met onze aandacht bij wat ons boos heeft gemaakt: onrecht, onbegrip, een gemene streek, een belediging, enzovoort. Iedere gedachte over de situatie of de persoon die onze woede heeft gewekt, werkt als brandstof voor het vuur van onze boosheid. Of als we in onmacht en depressie zijn weggezakt, maakt iedere gedachte eraan ons gevoel van onmacht dieper.

Het lijkt dan bijna onmogelijk om de maalstroom van onze gedachten te stoppen. En hoe langer we denken, hoe bozer of onmachtiger we worden. Om dit proces te stoppen, moeten we aandacht besteden aan de boosheid zélf, in plaats van aan *wat of wie ons boos heeft gemaakt*.

Om te beginnen: erkennen dat we boos zijn in plaats van het te ontkennen of het op de ander te dumpen. Vervolgens kunnen we onze aandacht richten op onze lichamelijke gewaarwordingen als we boos zijn. Hoe voelt de boosheid? Waar voelen we het in ons lichaam: welke spieren zijn gespannen, onze hartslag, onze ademhaling en waar nog meer. Het verplaatsen van de aandacht naar onze lichamelijke gewaarwordingen en het loslaten van alle andere gedachten zorgt direct dat de boosheid afzwakt omdat we het niet voeden met nieuwe boze gedachten. We maken dus een bewuste keuze om niet te gaan zoeken naar wie de schuld heeft aan hoe wij ons voelen.

Door deze time-out te nemen van onze gedachten, en ons lichaam weer te voelen, kunnen we met meer rust bedenken wat we willen doen en hoe we met de situatie om willen gaan. Dan kunnen we onderzoeken wat heeft geleid tot onze boosheid. Het kan verdriet zijn, teleurstelling, machteloosheid of onzekerheid. Niemand voelt graag deze negatieve emoties, maar als we hier eerlijk over zijn en er ruimte voor kunnen maken, kunnen we een explosie of implosie van boosheid voorkomen. Soms realiseren we ons echter pas dat we ons eigenlijk verdrietig of machteloos voelen *nadat* we boos op iemand zijn geworden. En we kunnen kijken welke situatie tot deze oplopende gevoelens en uiteindelijke boosheid heeft geleid. Misschien kregen we niet wat we wilden hebben of wat we dachten nodig te hebben en werd ons verlangen gefrustreerd. Of we kregen te maken met iets dat we niet wilden hebben. In beide gevallen zetten we ons af tegen de realiteit, en die past zich niet aan ons aan.

We hebben een keuze. Als we ons verzet tegen de realiteit opgeven, hebben we meer energie om te bedenken hoe we met die situatie om willen gaan. Het is dus een noodzaak om onszelf eerst te kalmeren als we boos zijn, bijvoorbeeld door de 3-minuten ademruimte of door toe te staan wat er is, en inzicht te krijgen in de gevoelens die achter de boosheid verborgen zijn. Met aandachtige actie kunnen we voor onze verlangens opkomen, doordat we begrip vragen voor onze verlangens, onderhandelen, verwachtingen bijstellen of op een weloverwogen manier daadwerkelijk in actie komen.

*[Uit: Aandachtstraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut]*

### *Chris Grijns in 'Adempauze'*

'Het eerste recept voor aandacht bij boosheid is als volgt: zo gauw je voelt dat je in de aanval schiet, zet je eens extra stevig je voeten op de grond. Allebei de voeten. Dan breng je de aandacht naar de ademhaling. Adem eens wat dieper in, om daarna langzaam uit te ademen – en laat je schouders zakken. Tel maar langzaam tot tien op de uitademing, bedenk dat het maar om een paar seconden rust gaat. Wat let je?

Je geeft jezelf dus gelegenheid om te vertragen, hoe lastig het ook is.'

## 5.06 Niet oordelen

Niet goed- of afkeuren... mildheid.

Mindfulness: niet-oordelende aandacht voor je ervaringen in het huidige moment, de aangename én de niet zo aangename - voor alle gasten in je herberg.

We beoordelen voortdurend wat we doen en wat we meemaken. We vergelijken het met eerdere ervaringen, met verwachtingen of met wat andere mensen doen. We vragen ons af of het goed of slecht is. We denken dat we zelf niet goed genoeg zijn, dat er vreselijke dingen zullen gebeuren, dat het goede niet blijvend is, dat andere mensen ons kunnen kwetsen, dat we de enigen zijn die iets niet weten, dat we altijd moe zullen blijven... Het zet ons vast.

Een boeddhistische instructie luidt: 'Géén meditatie!'

Daarmee wordt bedoeld: maak van je meditatie geen project en benader het niet met grote ernst en plechtigheid. Laat elk idee over een ideale meditatie lopen, bij voorbeeld: 'meditatie moet natuurlijk zijn' of 'je moet vooruitgang merken'.

Begin gewoon te mediteren, en neem alles aan wat er gebeurt. We hebben veel ideeën over wat goede en wat slechte meditatie is, en het enige echt goede is om telkens te beginnen zonder verwachtingen van onszelf en zonder verwachtingen van wat de beoefening is.

Je volgt gewoon de instructies zonder je een beeld te vormen *van* en bezig te zijn *met* wat en hoe meditatie moet zijn. Het is een voortdurend loslaten van denkbeelden, van waar je ook maar aan vastzit. Nu denk je: dát is dus meditatie. Ik moet gewoon observeren en loslaten. Maar ik kan niet observeren en ik kan niet loslaten, en mijn meditatie is een zootje. Her-inner dan weer, breng weer in je innerlijk terug: geen verwachtingen. Het is wat het is en dat is volkomen oké, volkomen goed. Je hoeft niets extra's te doen.

En er is de instructie: 'Geen resultaat!'

Alle gerichtheid op 'resultaat opmerken', erkennen en laten. Niet serieus nemen. Dat zijn maar gedachten. Beoefen zonder hoop op iets anders dan het hier en nu. Meer is er niet. Meer hoeft niet. Later is nu niet van belang. Wezenlijke verandering en vrijheid kan alleen ontstaan als je in het huidige moment bent. Als je met sterke wensen en vrees beoefent, als je beoefent om te worden wat je denkt dat je moet zijn – zelfs als dat kalmer, liefdevoller of mededogender is – zul je alleen je eigen teleurstelling bewerkstelligen. Je kunt niet van hier naar daar komen. Ieder moment volledig hier zijn, daar gaat het om, vanaf nu tot je laatste ademtocht. Als je na je meditatie iets merkt dat op resultaat lijkt – als je bijvoorbeeld voelt dat je geest tot rust is gekomen, of dat je je helder geconcentreerd voelt, of dat je veel mededogen of vriendelijkheid voelt – observeer het dan gewoon, ga ook daar niet over denken en probeer het niet vast te houden! Er is niets mis met het bereiken van resultaten. Maar als we aan resultaten hechten, zijn ze volkomen nutteloos en raken we de weg weer kwijt. Zelfs de kwaliteiten van helderheid en liefhebbendheid worden obstakels als je er aan hecht. Zelfs die kun je beter 'ont-eigenen' terwijl je ervan kunt genieten zolang ze er zijn.

*[Samengevat uit: Rigpa]*

### Zelfveroordeling

Jacob constateerde dat zijn dagelijkse meditatie vaak gepaard ging met voortdurend kritisch commentaar: 'je bent het weer eens kwijt', 'kun je niet ééns een halve minuut gefocust blijven', 'je zult het nooit leren', 'iedereen doet het beter'...

Een van de mogelijkheden is dat je die denkpatronen even een naam geeft als ze opduiken. We kunnen etiketten gebruiken als 'oordelende geest' of 'hopeloze geest' of ze als sub-persoonlijkheden benoemen. Jacob constateerde dat hij het hele kritische, oordelende pakket kon benoemen met het etiket 'Kritische Geest', waardoor het zijn kracht geleidelijk verloor.

*[Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]*

## 5.07 Mildheid

Mildheid is wat de meeste mensen voelen als ze een kindje zijn eerste stapjes zien zetten. Met een mengsel van vertederende en aanmoediging kijk je toe hoe het zich rechtevort, zijn evenwicht probeert te bewaren. Hoe het geniet van zijn eerste succes en dan weer valt, en dan weer recht komt en...

Als het valt, ben je er niet boos op terwijl je het evenmin rechtevort probeert te zetten. Je laat het zijn eigen manier vinden. Zo leren we. Als het enthousiast zijn armpjes naar je uitstrekt, reik je het je handen en geef je het de kans ze vast te grijpen, ervan te genieten als het zijn doel bereikt heeft.

*Het is ook de manier waarop een moeder omgaat met haar huilende baby, en zoals je om kunt gaan met het 'verwaarloosde kind' in jezelf. Je voegt het licht van je aandacht toe. De meeste mensen gaan niet zo met zichzelf om. Hoe vaak loop je niet verloren in zelfverwijt en veroordeling. Alsof het nog niet moeilijk genoeg is, sla je jezelf voor de kop als het allemaal niet wil lukken in het leven. Zo kun je eigenlijk niet leren. Je maakt het alleen maar erger.*

Hoe kun je mild zijn voor jezelf? Wat is mildheid voor jezelf? Als iemand je zou veroordelen, je iets zou verwijten op exact dezelfde manier als je dat met jezelf doet, zou je dat wellicht niet nemen. Hopelijk heb je genoeg zelfrespect om te beseffen dat je vernedering en verwijt echt niet nodig hebt. Waarom jezelf aandoen wat je van een ander niet zou accepteren?

Wat is mildheid dan wel? De beste plek om te weten te komen wat mildheid is, is je eigen verlangen. Hoe zou je willen dat iemand met je omgaat als je het moeilijk hebt? Verlang je naar verwijt of naar begrip? Naar respect of naar vernedering? Naar iemand die luistert of naar iemand die je vertelt dat je het allemaal anders zou moeten doen (alsof je dat zelf al niet wist)?

Mildheid is een bewuste beslissing. Het maakt niet uit waarom je ervoor kiest. Misschien begrijp je dat al dat verwijt toch niets uithaalt en het alleen maar erger maakt. Misschien begrijp je het helemaal niet, maar wil je het gewoon een kans geven.

Hoe het ook zij: mildheid is een bewuste beslissing. Je kiest ervoor om dat zelfvernietigende patroon van zelfverwijt niet langer voort te zetten. Wat merk je dan? Allereerst merk je hoe diep het patroon van zelfverwijt ingeslepen zit. Je merkt dat het gewoon niet lukt. De oordelen en verwijten komen vanzelf en het lukt je niet om ze te stoppen. Je hebt weer de neiging om jezelf voor dit mislukken te gaan veroordelen.

Dit is het moment om je eraan te herinneren dat je kiest voor mildheid. Jezelf veroordelen voor je gebrek aan mildheid zou meer van hetzelfde zijn. Wat kun je dan wél doen? Zoals naar een kind dat valt en opstaat, met mildheid kijken naar jezelf, naar je ingeslepen patronen die je toch niet gestopt krijgt, naar je pijn, naar je verlangen. Het verandert het patroon niet, althans niet onmiddellijk. De gedachten blijven dezelfde. Maar er op die nieuwe manier mee omgaan, is op zich een radicale verandering.

Heb je ooit het gevoel gehad te leven in een wereld zonder mildheid, zonder liefde? Het antwoord is simpel. Je kunt er nu, met een milde, open aandacht, mildheid inbrengen, voor jezelf en voor wat je om je heen aantreft. Het ligt in je eigen handen, nu.

*[Uit: Edel Maex, Mindfulness (2006): In de maalstroom van je leven, Tielt Lannoo, cursieve tekst is toegevoegd]*



## 5.08 De 3-minuten ademruimte, een voortzetting

De 3-minuten ademruimte leert ons om alles wat er in ons gaande is met een andere instelling te benaderen: een doelbewuste verandering van de automatische doe-modus, gericht op onmiddellijk resultaat, naar de bewuste zijn-modus, waar je stil blijft staan bij wat er is en bij jezelf komt.

Als je de oefening steeds erg kort doet in situaties van spanning, loop je het risico dat je de oefening (misschien zelfs ongemerkt), louter als een 'time-out' gaat gebruiken om van spanning en negatieve stemmingen af te komen. Dan wordt het een nieuwe doe-modus!

Het is heel belangrijk om gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen goed te leren onderscheiden in je ervaring. Vaak noemen we een onprettige ervaring automatisch 'slecht', maar bij nader inzien kunnen we meestal opmerken dat deze ervaring bestaat uit een patroon van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die met elkaar verbonden zijn, een soort kluwen. Als we dat beter gaan zien, kunnen we vrijer en helderder worden in onze reacties.

### Een mogelijke voortzetting

Wanneer we ons herinneren dat de 3-minuten ademruimte niet bedoeld is om ergens vanaf te komen (spanning, negatieve stemmingen), maar om deze vanuit de zijn-modus tegemoet te treden, kunnen we na het nemen van de ademruimte besluiten verder bezig te gaan met onze emoties.

- Als eerste stap richten we zo goed mogelijk een vriendelijke, open aandacht op het deel van ons lichaam waar we onze emoties van dat moment het heftigst ervaren. Hiermee zetten we onze 'emotiedeur' open.
- We kunnen vervolgens gewoon doorgaan met ademen, mee-ademen met de gewaarwordingen in ons lichaam en ze als het ware in een zachte en weidse bewustheid houden.
- Een andere mogelijkheid is dat we de aandacht meer toespitsen en we met belangstelling op zoek gaan naar waar de intensiteit begint, waar de grenzen zijn, waar de gewaarwordingen het heftigst zijn en hoe ze van het ene moment op het andere veranderen – als dat al gebeurt.
- We kunnen ook de 'gedachteur' openen en ons daar nog eens extra op richten. Dat kan inhouden dat je:
  - je gedachten noteert;
  - met je gedachten net zo omgaat als met geluiden: het komen en gaan ervan gadeslaat en je gedachten als gebeurtenissen ziet en niet als feiten;
  - een bepaald denkpatroon als een van je terugkerende 'oude liedjes' ziet;
  - je vriendelijk afvraagt over wat je merkt: ben ik erg moe? Trek ik te snelle conclusies? Denk ik zwart-wit? Eis ik perfectie?
- En dan kunnen we nog de 'actiedeur' openen, de laatste A van het TVAA-A. Vaak is het beste antwoord op nare gevoelens, wanneer we die hebben herkend en toegelaten, een gerichte actie, zoals iets prettigs gaan doen of iets aanpakken waar we tegen opzagen. Het motief is dan niet van iets af te komen, maar naar iets toe te gaan, een actie die ons zinvol lijkt.

*(In belangrijke mate ontleend aan: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, aangepast)*

## 5.09 Het leven van alledag: 'Wat is het warm!'

Fred: 'Mijn God, wat is het warm. Vreselijk. En het blijft zo de hele week. Vreselijk, die klimaatverandering. Moet je die rotzouwen daar in de lucht zien staan. Alles plakt.'

Archie: 'Tjee, wat is het warm. De warme lucht slaat tegen me aan. Ik voel het zweet over mijn rug lopen, het kriebelt. Ik moet wat langzamer lopen, anders val ik nog flauw. Moet je die enorme blauwe hemel zien, wat een koepel met dat licht!'

Fred heeft het warm. Hij heeft er last van en beklagt zich.

Archie heeft het warm. Hij heeft er last van en blijft mindfull, in contact met zijn lijf, aanwezig in zijn ervaring.

Fred heeft vastomlijnde ideeën en oordelen over wat hij prettig vindt of niet. Als de wereld overeenstemt met zijn verlangens, verbindt hij er zijn goedkeuring aan. Zo niet, dan is hij ontevreden, wrokkig en veroordeelt hij de wereld. Alsof hij aangesteld is als rechter. Samengevat: hij wil het anders en komt daar niet van los.

Archie legt de wereld niet zijn voorkeur op. Hij vindt wel dat hij mag klagen, want hij heeft er last van. Maar hij blijft dicht bij zijn zintuiglijke gewaarwordingen – het weer is niet goed of slecht, maar wel onaangenaam – en schiet niet in veroordelingen. Zijn beoordelingsvermogen en helderheid van waarneming worden niet gehinderd door de emotionele oordelen waar Fred in opgaat.

Ontevredenheid werkt belemmerend op... Waarop eigenlijk *niet*? We worden meestal veel meer verstoord door de kijk die we op een situatie hebben dan door de situatie zelf. Omdat hij niet opgaat in ontevredenheid en afkeuring, staat Archie er voor open dat de hitte hem toch ook enig genoeg, nieuwe ervaringen of nieuwe inzichten verschaft. Zweet dat over je rug loopt, kan aangenaam voelen. Een stortvloed van licht en warmte uit een onmetelijk blauwe hemelkoepel kan bij nader inzien van grote schoonheid zijn. Schoonheid en goedheid zijn overal, als je klaar en bereid bent om het te zien.

- Je hoeft niet bang te zijn dat je door 'aandachtig te zijn zonder oordeel' je scherpte of passie verliest. Je blikveld wordt ruimer, terwijl je verlangen om iets te bereiken hetzelfde blijft.
- Dromerigheid – dat is iets anders dan dagdromen – kan ook echte aandacht zijn voor een onzichtbaar domein.
- Thich Nath Han<sup>1</sup> zei: 'Doe de afwas met zoveel aandacht alsof je een bom ontmantelt.'
- Aandacht werkt niet als een spier in de zin van: hoe harder je je best doet hoe beter ze wordt. Als je je er ongemakkelijk bij gaat voelen, doe je mogelijk te veel je best.
- Het verhogen van de kwaliteit van aandacht in het dagelijks leven is absoluut niet makkelijk: het is beetje voor beetje in die richting werken.

<sup>1</sup> Een Vietnamese boeddhistische monnik, vredesactivist, dichter en schrijver.

## 5.10 Wat is geluk?

Er was eens een arme oude man, wiens enige bezit een schitterende schimmel was.

Al jarenlang hadden de mensen uit zijn dorp hem gezegd het paard te verkopen omdat het een hoop geld op zou brengen en hij verder geen cent had om uit te geven. 'Het paard is een deel van mijn familie, en je familie verkoop je niet,' was stevast zijn antwoord.

Op een nacht verdween het paard uit zijn stal en de mensen zeiden: 'Zie je nou wel, ouwe, dan had je maar niet zo dom moeten zijn en het beest moeten verkopen. Nou heb je helemaal niks meer. Een groter ongeluk had je niet kunnen overkomen.'

Maar de oude man, die zeer verdrietig was, zei: 'Wie weet of het een geluk is of een ongeluk is. Het enige dat ik weet, is dat het paard weg is. Maar of het een ongeluk is? Wie kan er verder zien dan zijn neus lang is?'

Een aantal weken later kwam het paard op een nacht met twaalf andere, wilde paarden terug naar de stal. Blijkbaar was het losgebroken om zijn soortgenoten te zoeken en had het uiteindelijk de weg naar zijn baas teruggevonden.

De mensen uit het dorp zeiden: 'Ouwe, je had volkomen gelijk. Het was helemaal geen ongeluk maar juist een geluk dat het beest er vandoor ging, want nou ben je een vermogend man'.

Maar de oude man, nu heel blij, antwoordde toch: 'Wie weet of het een geluk of een ongeluk is. Het enige dat ik weet, is dat het dier met twaalf andere paarden is teruggekomen. Maar of het een geluk of een ongeluk is...?'

In de volgende dagen en weken probeerde de zoon van de oude man de wilde paarden te temmen en viel daarbij van een woeste hengst. Beide benen werden verbrijzeld. De mensen uit het dorp zeiden: 'Ouwe, zo'n geluk was het nou inderdaad ook weer niet dat je paard met die andere is teruggekomen. Je had helemaal gelijk, want nu is je zoon invalide en een groter ongeluk kon je haast niet overkomen.'

De oude man, geschokt en vol pijn, verzuchtte: 'Wanneer houden jullie nou eindelijk eens op met te doen alsof je vandaag weet hoe morgen zal zijn? Het enige dat ik weet is dat mij vandaag een ongeluk is overkomen en dat ik me verdrietig voel, maar meer weet ik niet.'

Een paar maanden later brak er oorlog uit in het land, en alle gezonde jonge mannen van het dorp moesten in het leger dienen en werden naar het front gestuurd. Geen een keerde levend in het dorp terug.

*(Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast)*

## 5.11 Welkom, hoofdpijn!

Deze vrijdagmorgen blijkt, en niet voor het eerst, dat een bezoek aan de kroeg op de donderdagavond zijn sporen nalaat op de vrijdagochtend. Als de wekker gaat, word ik begroet door een onaangenaam bonzend hoofd.

Het is niet de eerste keer dat dit me overkomt, en mijn automatische gedachte dringt zich aan me op: 'Zie je wel, nou ben je weer te laat naar bed gegaan! En dat tweede portje had je toch ook niet kunnen nemen? Je wist dat dit ervan zou komen.'

Ik stap in de auto op weg naar het werk en de hoofdpijn dringt zich in alle hevigheid aan me op. En ineens komt een gedachte aan de training op: 'Wat heb ik nu geleerd?'

'O ja, rustig ademen, dan gaat het wel weg. Adem en ik tel de ademhalingen '1, 2, 3 (voel ik het nog?) adem 4, 5, 6 (nog steeds?) adem 7, 8, 9!'

O nee! Dat was het niet! Het ging niet om wegwerken. Ik doe het anders. Ik ga er eens goed voor zitten en begroet de hoofdpijn: 'Dag hoofdpijn, ik voel je wel, hoor, daar in mijn rechterslaap. Je bent een reuze-interessant fenomeen, maar ik heb nu even geen tijd voor je. Als je er straks op het werk nog bent, krijg je een aspirientje van me. Maar nu moet ik eerst even mijn haar föhnen.'

Ik zet de blower in de auto op de hoogste stand en voel de warme bries langs mijn gezicht en door mijn haren. Hardop lachend om mijn eigen grap zoef ik over de snelweg.

En de hoofdpijn? Die blijft weliswaar op de achtergrond aanwezig, maar niet meer zodanig dat hij me stoort. En als hij terugkomt, dan mag dat. Het aspirientje ligt zelfs klaar om hem zo nodig te verwelkomen.

*[Van een ex-deelneemster]*

## 5.12 Heb je geduld te wachten tot de modder zakt

Heb je geduld te wachten tot de modder zakt  
Het water helder wordt  
Kun je in stilte verwijlen tot  
de juiste handeling uit zichzelf ontstaat?

*(Van: Lao Tse, een Chinese filosoof uit de 6e eeuw vóór onze jaartelling)*

## 5.13 Thuiswerk voor de week na sessie 5

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen op dag 1, 3 en 5 met cd 3 de totale adem/zitmeditatie. Als je merkt dat het geheel van deze oefening je te veel is, laat dan eventueel bepaalde delen weg. Op de andere dagen kun je kiezen tussen deze oefening, de bodyscan, en de yogaoefeningen.
2. Oefen 3 maal per dag, op tevoren vastgestelde tijden, de 3-minuten ademruimte, zodat die steeds vanzelfsprekender wordt voor je. Om bij jezelf terug te komen als situaties je aanvliegen of overvallen en je jezelf dreigt te verliezen.
3. Gebruik de 3-minuten ademruimte nu ook telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Oefen daarmee! Bemerkt wanneer kleine onaangename gevoelens snel grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten in gang zetten. Ga nu ook doelbewust met je aandacht naar de plaatsen van spanning, zoals in de uitgebreide versie werd beschreven. Anker je vastbesloten en doe alles om je niet mee te laten slepen door impulsen of gedachten die zich voordoen alsof ze de waarheid zijn.
4. Blijf zo aandachtig mogelijk eten en tracht voeling met jezelf te houden bij dagelijkse handelingen.
5. Lees op een rustig moment nog eens wat teksten door.