

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]