

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/verdrietige 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)