

## 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 'gedachtendeur' 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)*