

Sessie 4 Erbij blijven, al is het moeilijk

Inhoud

- 4.01 Erbij blijven
- 4.02 Bij je lichaam blijven
- 4.03 Omgaan met onaangenaamheid
- 4.04 Omgaan met grenzen en mogelijkheden
- 4.05 Wat is stress?
- 4.06 TVAA-A, 5 stappen in mindfulness
- 4.07 Ervaringen met de ademruimte (ill.)
- 4.08 Aandacht bij verdriet (ill.)
- 4.09 Thuiswerk voor de week na sessie 4

4.01 Erbij blijven

Lastige dingen horen nu eenmaal bij het leven. De manier waarop we omgaan met de lastige dingen die op ons pad komen, bepaalt echter of we er meer of minder onder lijden: of ze ons leven beheersen of dat we er luchtiger en meer relativerend tegenover kunnen staan of er zelfs waarde aan kunnen ontlenuen. Door ons bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die door gebeurtenissen in ons leven worden opgeroepen, ontstaat de mogelijkheid er bewuster en beter op te reageren en niet in onze gebruikelijke, automatische reacties gevangen te raken.

In het algemeen reageren we op ervaringen op een van de volgende drie manieren:

- Het boeit ons niet erg en we zijn afwezig of verveeld. We verbreken het contact met de ervaring en schakelen over naar andere dingen 'in ons hoofd'.
- We voelen ons blij of gelukkig met iets en we willen dat vasthouden. Of het bevalt ons niet en we willen het beter hebben, iets ervaren wat we nu niet ervaren.
- We voelen een ervaring als heel onaangenaam en willen dat ze weggaat. We zijn er boos op - willen van de ervaring af, of willen zo'n ervaring in de toekomst niet meer hebben.

Hierover hebben we het in de training. Elk van deze manieren van reageren kan namelijk problemen veroorzaken, vooral de neiging om met afkeer op onaangename gevoelens te reageren. Het gaat erom ons bewust te worden van onze ervaringen en onze reacties erop.

Het regelmatig beoefenen van de zitmeditatie geeft ons veelvuldig die gelegenheid. We kunnen, wanneer we afdwalen van het huidige moment, op een vriendelijke manier opmerken wat onze aandacht afleidde, en die vervolgens weer terugleiden naar het bewustzijn van het hier en nu.

Op andere momenten van de dag kunnen we de ademruimte-oefening gebruiken wanneer we onaangename gevoelens of een gevoel van spanning of ingehoudenheid in het lichaam bespeuren. Niet met de bedoeling het onaangename kwijt te raken, maar om er beter mee om te gaan. Het geeft ons dan de gelegenheid om bewust te reageren, en niet automatisch.

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

4.02 Bij je lichaam blijven

Denk er steeds vaker aan om je lichaam te gebruiken als middel tot mindfulness. Dat kan heel eenvoudig door op je houding te letten.

Waarschijnlijk zit je terwijl je dit leest. Wat zijn op dit moment de gewaarwordingen in je lichaam?

Als je klaar bent met lezen en gaat staan, voel dan de bewegingen van het opstaan, van het lopen naar de volgende bezigheid, van hoe je aan het eind van de dag gaat liggen. Wees in je lichaam als je beweegt, als je iets pakt, als je omdraait. Zo eenvoudig is het.

Oefen geduldig met voelen wat er is - en je lichaam is er altijd. Maak het tot een tweede natuur om zelfs de kleinste bewegingen die je maakt op te merken. Als je iets aan het pakken bent, ben je er al mee bezig. Je hoeft niets extra's te doen. Merk simpelweg op dat je iets pakt. Je beweegt. Je kunt jezelf trainen om zo in het hier en nu te zijn en je kunt dat gevoel ontwikkelen.

Het is heel eenvoudig. Oefen steeds maar weer met het terugbrengen van je aandacht naar je lichaam, als middel om terug te komen in het huidige moment. Het lijkt misschien een grote inspanning, maar het werkt ontspannend om steeds maar weer naar het huidige moment terug te keren. Het stelt ons in staat niet alleen tijdens de meditatie ons bewust te zijn van wat zich aandient, maar om op veel meer momenten bewust in het leven te staan. Onderschat de kracht niet die je krijgt van het ervaren van de eenvoudige bewegingen van je lichaam, de hele dag door.

{Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast}

4.03 Onaangenaamheid

Het is niet zo makkelijk om onderscheid te maken tussen een gevoel van 'onaangenaam' en de erop volgende reactie van afkeer en verzet. Het is bijna een geheel.

Vaak is het eerste dat we ons bewust worden: een gespannen of zwaar gevoel ergens in ons lichaam, bij voorbeeld spanning in je schouders of onderrug, een strak voorhoofd, opééngeklemd kaken of een gespannen buik. Dit zijn bekende lichamelijke vecht-of-vluchtreacties als reactie op angst of onzekerheid. Als we goed opletten, kunnen we gaan zien dat er een onaangenaam gevoel is en daarnaast de reactie van afkeer. Dat is al een grote stap vooruit. Dan kan het gemakkelijker worden het onaangename gevoel te bespeuren vóórdat het automatisch tot afkeer en weerstand leidt.

'Er naartoe ademen' kan een effectief middel zijn tegen dit verzet en de neiging tot vermijding: een milde, gerichte aandacht brengen naar het gebied waar het zo intens voelt.

Of 'mee-ademen': je voelt alles, alsof je naar muziek luistert, en daarnaast richt je je tegelijk op de adem die in en uit je lichaam stroomt.

Onaangename emoties gaan stevast gepaard met gewaarwordingen in ons lichaam. Als wij met zachtheid onze aandacht op deze delen van ons lichaam concentreren, heeft dat gevolgen: zowel **direct** als op de **lange termijn**.

- Het directe gevolg is dat wij ophouden te vermijden. Ook verbreken we de automatische verbindingen tussen wat je lichamenlijk voelt, en de daarop volgende gevoelens en gedachten waardoor we in vicieuze cirkels blijven en onze stemming zakt.
- Op de lange termijn ontwikkelen we betere manieren om met alle ongemakkelijke ervaringen om te gaan. In plaats van ze als 'slecht en bedreigend' te beschouwen, wat leidt tot vermijding en vastlopen in misère, beginnen we ze te zien zoals ze zijn: voorbijgaande stromen van lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens en gedachten. Die kunnen we dan steeds beter met gastvrijheid toelaten en met belangstelling en nieuwsgierigheid bejegenen, in plaats van met afkeer en verzet. Ze zijn er toch!

Dus: zodra je een onprettig gevoel bespeurt, stel je ervoor open, richt je aandacht op die plekken in je lichaam waar je de emotionele lading het meest voelt, en ervaar die, terwijl je contact houdt met het ademen. Het helpt enorm als je tegelijk mee-ademt. Dit mee-ademen met alles wat zich maar voordoet, heeft een stabiliserende invloed op onze geest.

Misschien vindt daardoor zelfs een verwerking plaats van oud zeer.

(Ontleend aan: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, bewerkt)

4.04 Grenzen en mogelijkheden

Als je een ernstige ziekte hebt (gehad), niet lekker in je vel zit of overbelast bent, veranderen meestal je lichamelijke en emotionele grenzen. Je bent bijvoorbeeld eerder moe en prikkelbaar. Door op het moment zelf aandachtig naar je lichaam te luisteren, weet je of je binnen je vermogen werkt, op je grens balanceert, of dat je deze grens overschrijdt. Aanvaarden is de feiten 'zien' en 'aannemen' zoals ze werkelijk zijn. Het betekent dus ook: onze grenzen zien en aannemen zoals ze zijn. Vaak zijn we zó bezig met wat er niet is, of wat niet (meer) kan, dat we niet zien wat er wel is en wat wel kan – dan denken we dat er geen mogelijkheden meer over zijn. Aanvaarding maakt energie vrij voor groei.

De bewegingsoefeningen

Strekkingen bij bewegingsoefeningen leiden tot lichamelijk ongemak op allerlei plekken. Die oefeningen zijn erg bruikbaar om 'vervelende ervaringen' met meer aanvaarding, belangstelling en zachtheid te leren benaderen. Leren om bij onprettige lichamelijke of emotionele ervaringen te blijven, is leren om het (heel) lastige, én onze afkeer daarvan, te omgeven met open, meevoelende en aanvaardende bewustheid. Zoals een moeder die een huilend kind in haar armen neemt dat geknuffeld en gerustgesteld wil worden, zodat het zich kan ontspannen.

Aandachtig omgaan met grenzen is echt een kwaliteit van goede aandacht. Je lichaam geeft een grens aan. Ga er dan met je hele aandacht naar toe, adem naar de grens toe. Tot aan de grens, niet verder, dat is verantwoordelijkheid nemen. Ga eens bij jezelf na hoe je normaal met grenzen omgaat. Ben je je meestal bewust van het feit dat je aan een grens bent, of ga je er achteloos overheen? Of is een grens een uitdaging waar je zéker overheen moet, met alle gevolgen van dien? Of heb je de neiging op te houden, lang voor je de grens bereikt hebt, vanuit een gevoel van: 'ik kan dit tóch niet'? Herken je jezelf in je reacties op de oefeningen? Ga je ook op andere terreinen van je leven op deze manier met grenzen om?

Werken met mogelijkheden en grenzen kan confronterend zijn. In de bewegingsoefeningen kunnen we onszelf hierin beter leren kennen: ben je bijvoorbeeld geneigd tot het beoordelen van je prestaties, ga je fantaseren over je mogelijkheden, voel je weezin en wat doe je daarmee? Is er sprake van boosheid, angst of verdriet wanneer je je grenzen ervaart? Ben je blij wanneer iets wel lukt? Neem deze reacties waar, registreer ze en ga dan weer terug naar de oefening. Door lichaamssignalen, gedachten en gevoelens open waar te nemen zul je ook merken wanneer deze veranderen. Ieder moment is nieuw, alles verandert steeds.

Aandachtspunten bij de bewegingsoefeningen

- Wees altijd eerder voorzichtig dan overmoedig.
- Vermijd elke houding waarvan je weet dat die pijn of overbelasting veroorzaakt.
- Experimenteer heel voorzichtig wanneer je twijfelt.
- Beschouw je grenzen niet als beperkingen en obstakels waar je koste wat kost doorheen moet, maar als raadgevers tot hoever je op dit moment zonder risico kunt gaan.
- Als je merkt dat er tijdens de oefeningen steeds gedachten bij je opkomen, zie deze gedachten dan maar als een soort 'gedachtebehang' en achtergrondruis – láát ze, en ga met je aandacht terug naar de ervaringen in je lichaam.

[Ontleend aan: Aandachtraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut, licht aangepast]

4.05 Stress

We leven, en dat betekent dat alles alsmat verandert, dat geeft een bepaalde druk, het vraagt keuze en aanpassing. Dat is allemaal 'stress'. Ook in meditatiebemerken we dat we voortdurend in een zee van verandering zijn ondergedompeld. Ons lichaam beschikt over veerkracht om daarmee om te gaan en ons aan te passen. Schokkende veranderingen geven meer stress, meer kans op ziekte, maar ook meer kans op een positieve doorbraak. Maar ook grote positieve veranderingen zijn behoorlijk stressvol.

Stress is een natuurlijk onderdeel van het leven en kan niet worden vermeden. Er zijn gebeurtenissen, waar niemand tegen kan en er zijn stressachtige gebeurtenissen waar praktisch iedereen makkelijk mee om kan gaan. En er is een heel groot middengebied. Of je daar veel stress van ondervindt, wordt voornamelijk bepaald door hoe je er naar kijkt en hoe je ermee omgaat. Het gevoel dat je daarbij een zekere controle en een keuze hebt, maakt bij mens en dier heel erg veel uit. Stressbestendige mensen weten zich beter te redden, omdat zij het gevoel hebben dat ze invloed kunnen uitoefenen op hun situatie en dat ook actief proberen. Iets is pas echt stressvol als het als een bedreiging gezien wordt en voelt.

Je kunt stressbestendiger worden door in rustiger tijden hulpbronnen te ontwikkelen. Familieleden en vrienden die je kunnen en willen steunen, groepen waarom je geeft, dat zijn externe hulpbronnen. Daarnaast kun je leren beter met tegenslag en spanning om te gaan, bijvoorbeeld door meer mindfulness.

Automatische reacties die uit onoplettendheid voortkomen, verergeren stress meestal sterk. Wanneer je je bedreigd voelt, of het nu een bedreiging voor je lichaam is of voor je zelfgevoel, zul je doorgaans op een bepaalde manier reageren. Er komt meestal een soort automatische alertheid, een alarmreflex of paniecreactie, een aanzet voor een vecht-of-vluchtreactie. We hebben bij emotionele en sociale stress veel meer keuzes dan dieren, maar toch komen we vaak in dezelfde patronen vast te zitten: onderwerpen, vluchten of vechten. Bij ons is zelden sprake van een levensbedreigende situatie; de meeste stress bij ons komt voort uit bedreigingen van onze sociale status, ons ego, onze opvattingen, of uit het idee dat het niet gaat zoals we het graag willen hebben. En de gespannen reactie daarop kan blijvend worden, zodat je de hele tijd gespannen en bezorgd bent, met een chronische spierspanning.

Het is zo belangrijk dat we ons bewust worden van deze reactie, en zien hoe gemakkelijk die in gang wordt gezet. Bewustzijn, daar draait het om als je wilt leren je uit je stressreacties te bevrijden, zodat je niet toegeeft aan je eerste impuls om weg te lopen als je je bedreigd voelt, de zaak te ontwijken, danwel te bevechten.

Wanneer we ons onder grote stress niet in staat voelen om te vechten of weg te lopen, omdat dit sociaal niet kan of omdat het toch niets oplost, gaan we deze gevoelens vaak automatisch onderdrukken. Van buiten houden we de schijn hoog, van binnen duwen we het weg. Het prettige van vechten of wegrennen, is dat je je energie kwijtraakt, met weggedrukte kroppen we het juist op.

Ontkennen is soms tijdelijk een goede manier om de wat minder belangrijke problemen het hoofd te bieden. Maar vroeg of laat werkt ontkenning niet meer. En hoe langer je dan wacht, hoe hoger de prijs is die je moet betalen om terug te komen. Allerlei symptomen, psychische en lichamelijke, stapelen zich vaak op wanneer we ons dan op ons werk storten, onze tijd overal mee vullen, emotioneel gaan eten of allerlei soorten kalmeringsmiddelen gaan gebruiken om het vol te houden. Dat helpt niet om goed om te gaan met de spanningen of veranderingen waar we mee te maken hebben en het belet ons om ons te ontwikkelen. En zo komen we terug op het centrale belang van oplettendheid en bewustzijn.

De allereerste en belangrijkste stap om uit een leven van stressreactiviteit te ontsnappen, is opletten wat er eigenlijk gebeurt *terwijl* het gebeurt. Zodra je je bewust wordt van wat er in een stresssituatie aan de hand is, heb je die situatie al ingrijpend veranderd!

Als je er in slaagt om er in het moment van stress bij te blijven, en zowel de stress te onderkennen terwijl je die ervaart, als je impulsen om erop te reageren, heb je een nieuwe situatie.

Je kunt dan je opgewonden gedachten en gevoelens ervaren en toch niet meer stuurloos worden. Je kunt jezelf op deze momenten gewoon toestaan je bedreigd of angstig of boos of gekwetst te voelen, en de spanning in je lichaam te voelen. Dan kun je deze agitatie steeds meer gaan zien voor wat het is, namelijk een tijdelijke situatie van allerlei heftige gedachten, gevoelens en gewaarwordingen. Op dat moment kun je kiezen iets nieuws te doen in plaats van toe te geven aan de vertrouwde impuls.

Mindfulness brengt ons zo in contact met een heel andere soort controle, die van innerlijke kalmte, aanvaarding en openheid. Dat we niet meer zonder resultaat, vanuit de doe-modus, met onze gedachten en gevoelens worstelen, dat we dingen niet meer proberen te dwingen zó te zijn zoals we ze willen hebben. Het betekent dus niet dat je je nooit bedreigd, angstig of boos zult voelen, of dat je nooit iets onverstandigs of zelfdestructiefs zult doen. Het betekent dat je je er vaker bewuster van zult zijn. Over het algemeen tempert de heftigheid daardoor meer of minder, en helpt het je om er naderhand sneller van te herstellen.

Emotionele opwinding en lichamelijke spanning kunnen overigens ook volledig op hun plaats zijn in een acute situatie. In andere situaties werkt het averechts en is het een gewoonte. In alle gevallen: hoe meer aanwezig en bewust je bent, hoe beter je dat kunt onderscheiden en hoe beter je een goede keuze kunt maken, en in je centrum kunt blijven.

Wanneer je zo in enige kalmte, in de zijn-modus, verankerd kunt blijven, zul je creatiever zijn. En als de oorzaak van de stress weer voorbij is, zul je makkelijker zien dat het weer verleden tijd is, en je geestelijk evenwicht herwinnen. Een bewust antwoord op stress leidt niet tot méér stress, in tegenstelling tot een automatische stressreactie. Met je bewuste actie is de zaak afgedaan en ga je weer verder.

[Ontleend aan Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek voor meditatieve ontspanning, Becht, sterk gecomprimeerd en aangepast]

Een cursiste gaf als voorbeeld dat ze opgemerkt had dat haar sterkste impuls om te gaan roken ongeveer drie seconden duurde. En dat een ademhaling ongeveer even lang duurde. Dus had ze bedacht dat ze zou proberen met haar bewustzijn naar haar ademhaling te gaan, en gewoon maar op de golven van die impuls mee te drijven, en te proberen te blijven kijken hoe die zou aanzwellen en afnemen, zonder de sigaret op te steken. Van ademhaling naar ademhaling...

4.06 De weg via aandachtigheid: TVAA-A

T Toelaten

Laat alles in je ervaring toe, zonder onderscheid. Wát er zich ook aandient, alles is oké. Ook angst of zelfs meer angst, ook pijn of zelfs meer pijn, ook lusteloosheid en zelfs heftig negatieve gedachten. Constateer ze alleen maar en laat ze er zijn. Het hoeft niet aangenaam te zijn.

V Verwelkomen

Kijk of je gastvrij kunt zijn, vriendelijk en mild voor al deze ervaringen. Zonder oordeel. Kijk of je zacht in je hart kunt zijn voor jezelf en er 'ja, oké' tegen kunt zeggen.

A Afblijven

Laat je ervaringen er zijn zolang ze er zijn. Ga nergens in mee, grijp nergens in in. Bestrijd niets, zelfs niet als het erger wordt dan ooit. Laat de ervaring haar eigen weg zoeken. Stel je op als een stille getuige, vriendelijk *voor* en nieuwsgierig *naar* alles wat voorbij komt.

A Ankeren

Keer met je aandacht terug naar je ademhaling en je lichaam. Anker jezelf in het huidige moment. Keer hier telkens weer naar terug.

Zo zorg je ervoor dat je niet wordt meegesleurd door de heftigheid van je ervaringen.

A Actie

Met helderder inzicht en wijsheid: de wijze geest.

Voorbeelden van acties:

- Las een 3-minuten ademruimte in.
- Richt je op zinvolle gedachten, zoals: 'dit is maar een gedachte', 'het blijft niet voor eeuwig' en andere gedachten die voor jezelf nuttig blijken te zijn.
- Praat met iemand.
- Zoek afleiding.
- Doe iets waar je goed in bent.
- Doe iets waar je over het algemeen plezier in hebt.
- Doe iets actiefs waar je volledig je aandacht op kunt richten.

De energie en innerlijke kracht om dit voor elkaar te krijgen bouwt zich op als je:

- met regelmaat oefeningen doet,
- bij alledaagse momenten gericht pogingen blijft doen om met je aandacht bij je lichaam te blijven en bij de ervaring van het moment, zelfs als die onplezierig is,
- blijft volhouden, zelfs als je moedeloos dreigt te worden.

4.07 Ervaringen met de ademruimte

Louise

Louise beleefde een paar zware weken waarin ze zich heel somber voelde; ze wist dat ze op moest letten niet weer in een spiraal naar beneden terecht te komen. Ze zat met een van haar kinderen in de wachtkamer bij de dokter en voelde zich onder druk staan omdat ze vrij had moeten nemen op haar werk. Ze dacht alleen nu niet alleen maar 'Wat zal de baas zeggen?' maar ook 'Waarom zou ik niet hier mogen zijn? Ik heb er recht op.'

Ze merkte op wat er aan de hand was, maar niet op de oude manier, waarbij ze het altijd probeerde op te lossen door zichzelf voor te houden niet zo dom te doen. In plaats daarvan nam ze gas terug. Ze erkende wat ze voelde: ze was boos, moe, verward en ze maakte zich erg ongerust over haar kind. Toen voelde ze dat haar perspectief zich verruimde en kon ze het opbrengen te zeggen: 'Het is goed om me zo te voelen, het is goed.' Ze liet de gevoelens gewoon toe zonder moeite te doen ze te verjagen. Ze losten op - op een manier die ze later 'wonderbaarlijk' noemde. Ze had zoiets nog nooit in haar leven meegemaakt.

Wim

'Er was iemand op mijn werk die rare dingen deed. Ik werk voor een organisatie die fondsen werft. Hij stelde een taakomschrijving op voor een nieuwe functie, maar had die niet laten bekijken door de personeelsafdeling. Ik probeerde hem uit te leggen welke procedure hij moest volgen; anders mochten wij geen advertenties zetten voor de functie. Dat wilde er bij hem niet in. Ik begon me steeds meer op te winden, maar ik dacht bij mezelf: "Nee, ik moet proberen me te concentreren, het los te laten en me op mijn ademhaling te richten." En dat deed ik, maar mijn geest ging er weer naartoe en ik zei: "Nee, kom terug," en hij kwam terug. Het leek wel een pendeldienst! Maar het viel me wel op en dat deed me plezier. In plaats van dat mijn geest er een uur lang over bleef doormalen, gebeurde dat nu niet. Daar was ik heel blij mee. Het kostte even (begrijp me niet verkeerd), maar toen dacht ik bij mezelf: "Nee, ik denk er nu niet meer over na. Het blijft niet doorgaan.'"

Het gevaar is dat je vaak geen duurzame verandering bewerkstelligt als je de ademhaling gebruikt om aan dingen te ontsnappen, ze op te lossen of ze te vermijden. Denk eens na over de volgende opmerking:

Michael

'Afgelopen maandag zou ik mijn vader in het ziekenhuis gaan opzoeken na een operatie. Je weet nooit wat je aantreft wanneer je daar komt, je krijgt zo veel verschillende dingen te horen. Ik werd zondagochtend dan ook vroeg wakker met een benauwd, paniekerig gevoel. Dus dacht ik: "Vervelende gebeurtenis, vervelende gebeurtenis, vervelende gebeurtenis..." Snap je, wat ik eigenlijk nog nooit gedaan heb. Ik dacht: "Adem ernaar toe om te ontspannen.'"

Merk op dat Michael tot dat moment de ademhaling gebruikt om te ontspannen, zijn stress kwijt te raken. Maar dan vindt er een verandering plaats: 'Maar in feite dacht ik: "Wat voel je nu écht?" En het deed me echt goed omdat ik dacht: "Ik heb pijn in mijn maag, ik zit met gebalde vuisten. Ik heb moeite met ademen.'"

Door gebruik te maken van de 'erkennende' stap van de ademruimte en zijn bewustzijn te richten op lichamelijke gewaarwordingen, kon Michael wat er gebeurde voorzichtiger en vriendelijker benaderen. 'En toen begon ik te ademen... en het ging niet verder... het ging niet verder. Dat vond ik echt mooi, omdat je dan toch het gevoel krijgt dat je een zekere greep op de dingen hebt. Het lost alles niet meteen op - die dingen waren er gewoon nog - maar het hielp wel. Het hielp echt.'

Anna

Ze ontdekte dat de vragen van de trainer haar eigen vragen werden.

Eiste deze gedachte of dit gevoel haar aandacht op? Wat merkte ze op bij deze ervaring? Hoe lang duurde deze? Veranderde de ervaring of bleef ze de hele tijd hetzelfde? Was ze zich bewust van andere gedachten naast wat ze op dat moment ervoer? Hoe ebde het weg, áls dat al gebeurde?

Doordat ze zich zo veel meer bewust was van wat er speelde, waren al deze aspecten van de meditatie nu binnen haar bereik. Bij haar voorbereiding op een wedstrijd ondervond Anna hoe nuttig de ademruimte was, omdat hij in het verlengde lag van haar andere meditaties en geen op zichzelf staande instant-oplossing was of een vervanging van de standaardmeditatie.

Jackie

Als verpleegkundige op een drukke ziekenhuisafdeling had ze het naar haar zeggen 'zó ontzettend druk' dat er gewoon geen tijd scheen te zijn om te ontspannen - laat staan om even te gaan zitten mediteren. Maar temidden van al die drukte begon ze meer aandacht te geven: ze merkte dat er zelfs op de meest hectische momenten gaatjes vielen.

Ze zei bijvoorbeeld dat ze iemand in een ander deel van het ziekenhuis had moeten bellen voor de uitslagen van een patiënt. Ze belde een aantal keren, maar kreeg geen gehoor. Dat was een van de meest frustrerende kanten van haar werk, het wachten tot iemand op een andere afdeling de telefoon aannam, terwijl ze zo veel te doen had. Ze begon steeds geïrriteerder te raken.

Toen bedacht ze ineens iets: dit waren dertig seconden waarin ze niet kon rondrennen, dit was een moment van stilte in het rumoer van de dag. Ze begon het wachten aan de telefoon te gebruiken als een gelegenheid voor een ademruimte, voor even afstand nemen. Geleidelijk begon ze veel meer momenten te ontdekken waarop ze dat kon doen, bijvoorbeeld als ze het medicijnkarretje - dat nu eenmaal niet zo snel kon - voortduwde door de gang, of als ze naar de andere kant van de afdeling liep om de familie van een patiënt te spreken. Eerder had ze gedacht dat ze het beste kon mediteren tijdens de lunchpauze of op het toilet. Nu merkte ze dat ze kon uitzien naar die 'tussenpozen' door de dag heen, momenten die haar gedachten, gevoelens en gedrag voor de rest van de activiteiten van die dag veranderden. In zekere zin had ze een manier gevonden om haar ervaring 'op te zoeken' in plaats van die te ontvluchten of te vermijden.

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

4.08 Toelaten: aandacht bij verdriet

'Opnieuw voelde Astrid een golf van verdriet. Ditmaal verdreef ze die niet, maar stond ze zichzelf toe op de rand van het bed te gaan zitten en af te stemmen op de plaats waar deze gevoelens haar lichaam raakten. Ze merkte het gevoel vlak onder haar ribbenkast op en voelde vermoeidheid in armen en benen. Al deze gewaarwordingen hield ze in haar bewustzijn en voor het eerst wist ze er een gevoel van ruimte omheen te krijgen, alsof er lucht circuleerde rondom de gewaarwordingen. Ze begon te huilen, en deed geen poging ermee op te houden. Ze voelde zich alleen, maar deed geen poging het voor zichzelf te ontkennen. Ze was boos op zichzelf en op haar man, en ze had niet het gevoel dat het verkeerd was om dat te zijn. Ze merkte dat ze snikte, maar het deed er helemaal niet toe of dat betekende dat ze zichzelf niet meer in bedwang had. Na een paar minuten trad er een verandering in: ze viel af en toe stil en ze werd rustig; daarna kwamen er weer wat tranen, daarna weer stilte. Ze ervoer een soort innerlijke rust, hoewel er niets was veranderd. En ze was ook niet bang meer. Ze stond op, zette de prullenmand in de hoek en ging zich klaarmaken om naar haar werk te gaan.'

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

4.09 Thuiswerk voor de week na sessie 4

Neem één dag in de week vrij!

1. Oefen op dag 1, 3 en 5 gedurende 45 minuten met de cd met de yoga-oefeningen. Je kunt de staande of de liggende doen of een eigen samenstelling maken. Op de andere dagen kun je de adem/zitmeditatie (cd 3 tot en met track 13) doen of de bodyscan.
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 wanneer situaties je aanvliegen of overvallen en je jezelf dreigt te verliezen.
3. Gebruik deze 3-minuten ademruimte nu ook telkens als je onaangename gevoelens bespeurt. Oefen daarmee! Kleine onaangename gevoelens kunnen soms heel snel grotere onaangename gevoelens en negatieve gedachten uitlokken. Het is heel belangrijk te leren om onmiddellijk en vastbesloten naar je anker te gaan en je niet mee te laten slepen door impulsen of gedachten die zich voordoen alsof ze de waarheid zijn.
4. Blijf zo veel als mogelijk aandachtig bij het eten en bij dagelijkse bezigheden.
5. Lees, op een rustig moment, de teksten die je tot nu toe meegekregen hebt nog eens aandachtig door. Misschien vallen je nieuwe dingen op.