

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]